

อกฺขาตาโร ตถาคตา
๘๔๐๐๐ พระธรรมขันธ์



อกฺขาตาโร ตถาคตา ๘๔๐๐๐ พระธรรมขันธ์



มูลนิธิออมสินเพื่อสังคม

อกฺขาตาโร ตถาคตา

ตถาคตทั้งหลาย เป็นผู้บอก

พิมพ์ครั้งแรก ธันวาคม ๒๕๔๗ ราคา ๑๕๐ บาท
ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
อกฺขาตาโร ตถาคตา เล่ม ๓._ _ กรุงเทพฯ : เนชั่นบุ๊คส์, ๒๕๔๗. ๒๒๔ หน้า.
1. ธรรมะปฏิบัติ. I. ชื่อเรื่อง.
๒๙๔.๓๑๕
ISBN ๙๗๔-๙๖๙๗-๔๖-๔

มูลนิธิออมสินเพื่อสังคม

คณะผู้จัดทำ
นางสาวพาลาภ ณัฐรุจิโรจน์
นางสุนันท์ธนา จันทร์พานิช
นางเสาวณี เวียงหฤทัย
นางสาวปิยดา เจริญเกรียงสกุล
นางสาวปัฐมา ชินวงศ์
นายเถลิงเกียรติ เชื้อรอด

ศิลปกรรม
นายเดชา กิจพัฒนภิญโญ

เอื้อเฟื้อภาพปก
ปางอุบล http://www.thaiwaterlily.com

ผลิตโดย บริษัทเนชั่นบุ๊คส์ อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ชั้นที่ ๒๖ เลขที่ ๔๔ หมู่ที่ ๑๐ ถนนบางนา-ตราด กม. ๔.๕ แขวงบางนา เขตบางนา กทม. ๑๐๒๖๐ โทร. ๐-๒๓๒๕-๕๕๕๕ ต่อ ๓๓๐๒-๔ โทรสาร ๐-๒๓๒๕-๐๔๓๐ www.nationbook.com

พิมพ์ที่ บริษัทเนชั่น มัลติมีเดีย กรุ๊ป จำกัด (มหาชน) ๔๔ หมู่ ๑๐ ถนนบางนา-ตราด กม. ๔.๕ แขวงบางนา เขตบางนา กทม. ๑๐๒๖๐ โทร. ๐-๒๓๑๗-๐๐๔๒, ๐-๒๓๑๗-๒๑๓๑ โทรสาร ๐-๒๓๑๗-๑๔๘๙-๙๐

คำนำจากผู้อำนวยการธนาคารออมสิน

ธนาคารออมสิน เป็นหนึ่งในองค์กรภาครัฐบาล ที่ปฏิบัติภารกิจเพื่อประโยชน์แก่ประชาชนชาวไทยมาโดยตลอด และครั้งนี้ นับเป็นวาระสำคัญที่ธนาคารออมสินตั้งใจมอบพระธรรมคำสอนอันเป็นสิ่งล้ำค่ายิ่งให้กับประชาชนคนไทย โดยจัดทำหนังสือชุด *อกฺขาตาโร ตถาคตา* ขึ้น เพื่อมอบเป็นของขวัญเสริมสร้างสิริมงคลแก่ชีวิตให้กับทุก ๆ คน

หนังสือชุดนี้รวบรวมคำสอนจากพระอาจารย์ ๑๒ รูป ที่เคร่งในหลักคำสอนและการถือปฏิบัติ ที่เป็นที่เคารพนับถืออย่างสูงของประชาชนชาวไทย ซึ่งแต่ละคำสอนมีความหมายและมีประโยชน์มากยิ่ง เนื้อหาในหนังสือเหมาะอย่างยิ่งสำหรับการใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดความสงบ ความสุข ความเจริญ และเป็นมงคลกับชีวิต

ธนาคารออมสินหวังว่า หนังสือชุดนี้จะก่อประโยชน์แด่ศาสนิกชนชาวพุทธทั้งปวง รวมถึงคนอื่น ๆ ที่ให้ความสนใจในการศึกษาพระพุทธศาสนาด้วย เพื่อที่คนไทยทุกคนจะได้ร่วมทำนุบำรุง เผยแผ่พระพุทธศาสนาให้ธำรงอยู่สืบไปตลอด

ขอบุญกุศลที่ธนาคารออมสินได้รับจากการเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนพระพุทธศาสนานี้ จงอำนวยพรให้ทุกคนอยู่เย็นเป็นสุข โชคดี มีบุญ มีชัย มีคุณธรรมและคุณงามความดีติดตัวตลอดไป

(กรพจน์ อัศวินวิจิตร)

อารัมภบท

ผู้รวบรวมมีความปีติและอนุโมทนาเป็นอย่างยิ่งที่มูลนิธิออมสินเพื่อสังคม โดยท่านผู้อำนวยการธนาคารออมสินได้มีจิตศรัทธาและประจักษ์ถึงความสำคัญยิ่งในหลักธรรมของพระพุทธศาสนา ด้วยการเห็นสมควรและดำเนินการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้น เพื่อให้ผู้สนใจตลอดสาธุชนทั่วไปได้มีโอกาสในการเรียนรู้ธรรมะและสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้ เพื่อยังผลให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนและส่วนรวม ซึ่งสังคมไทยในยุคปัจจุบันกำลังมีความต้องการและความจำเป็นอย่างมาก อานิสงส์ในการนี้ย่อมบังเกิดความสุขความเจริญอันแท้จริงแก่ท่านผู้อำนวยการออมสินและพนักงานทุกคนเป็นอย่างมาก

อนึ่ง ขอได้โปรดอ่านคำนำของหนังสือเล่มนี้โดยตลอดที่เป็นความสำคัญ เพื่อให้เข้าใจว่า คำสอนของท่านพระอาจารย์ทุกองค์ได้สอนในสิ่งเดียวกันทั้งสิ้น เพียงแต่คำสอนขององค์ใดมีความพอเหมาะคือ ต้องด้วยจริตของผู้อ่านผู้เรียนรู้ ก็ย่อมจะเกิดประโยชน์แก่ผู้นั้นได้เป็นอย่างมาก

จึงหวังเป็นอย่างมากว่าผู้อ่านทุกท่านจะได้รับประโยชน์สุขอันแท้จริงจากคำสอนทั้งปวงนี้

ผู้รวบรวม

๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๔๗

(รวบรวมครั้งแรกเมื่อ ๗ สิงหาคม ๒๕๓๓)



คำนำ

พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทุกพระองค์ทรงสั่งสอนสู่สิ่งเดียวกันทั้งสิ้น จะต่างกันเพียงวิธีหรือแนวการสอนไปสู่จุดนั้น แต่เราเองมักจะนำมาตีความตามทิฏฐิหรือความคิดเห็นของตนให้แตกต่างกันไป แม้ในครั้งพุทธกาลพระบรมศาสดาทรงเป็นผู้เทศนาสั่งสอนเอง ภิกษุสงฆ์ในขณะนั้นบางองค์ก็ยังนำคำสอนของพระองค์ท่านมาแปลความกันไปต่าง ๆ กัน จึงสามารถโต้แย้งกันได้โดยไม่มีที่สิ้นสุด

ในเล่มนี้ได้รวบรวมคำสอนธรรมะปฏิบัติในแนวต่าง ๆ กัน เท่าที่จะแสวงหามาได้ภายในความจำกัดของเวลาและขนาดรูปเล่ม ซึ่งเป็นคำสอนไปสู่สิ่งเดียวกันทั้งหมด จึงขอท่านผู้อ่านได้โปรดวางความขัดแย้งใด ๆ อันเกิดขึ้นในใจหรือความคิด (หากเกิดขึ้น) ลงก่อน โอกาสที่ท่านจะได้รับประโยชน์จากคำสอนทั้งหลายนี้ก็จะเกิดขึ้นได้มาก

ทั้งนี้ ได้คัด รวบรวม และเรียบเรียง จากหนังสือที่มีพิมพ์ไว้ในที่ต่าง ๆ กว่า ๒๐๐ เล่ม และบางส่วนได้ถอดตรงจากเทปคำสอนของท่าน โดยพยายามเลือกแนวหรือวิธีการสอนต่าง ๆ ของท่านแต่ละองค์มารวบรวมไว้ **เพื่อช่วยใน**

การอ่านและการพิจารณา จึงได้พยายามเน้นสาระธรรมบางตอนให้เด่นขึ้นด้วยตัวพิมพ์หนา และเพิ่มขึ้นด้วยการขีดเส้นใต้ไว้ เพราะการอ่านที่จะให้เกิดปัญญาขึ้นที่จิตนั้นต้องอาศัยการพิจารณาสาระธรรมเหล่านั้นด้วยความจดจ่อ จึงจะเป็นเครื่องสนับสนุนส่งเสริมปัญญาสามัญที่มีอยู่นี้ให้ยิ่ง ๆ ขึ้น จนเกิดภาวนามยปัญญาได้ในที่สุด

สำหรับส่วนที่ถอดจากเทปเทศน์ของท่าน ก็คงสามารถถอดได้เพียงถ้อยคำและคงสำนวนของท่านไว้ ส่วนธรรมะอันเนื่องด้วยถ้อยเสียงของท่านนั้น ย่อมไม่อาจจะถ่ายทอดออกมาได้เลย

การที่ดำริเช่นนี้ ด้วยเห็นว่าท่านผู้อ่านที่มีจริตในการเรียนรู้ได้ต่าง ๆ กัน จะได้มีโอกาสสัมผัสคำสอนธรรมะปฏิบัติด้วยวิธีหรือแนวการสอนในหลายลักษณะ ที่อาจต้องตรงกับจริตนิสัยของตน จนสามารถเป็นเหตุให้เกิดภาวนามยปัญญา หรือปัญญาญาณขึ้นกับท่านผู้อ่านก็เป็นได้

ผู้รวบรวม

๗ สิงหาคม ๒๕๓๓

สารบัญ

ท่านพระอาจารย์แหวน สุจิณฺโณ
(พ.ศ. ๒๔๓๐ - พ.ศ. ๒๕๒๘)



ท่านพระอาจารย์แหวน สุจิณฺโณ

วัดดอยแม่ปั๋ง ตำบล... อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่

นามเดิม ญาณ

สกุล รามสิริ

เกิดที่ บ้านนาโป่ง ตำบลหนองใน
(ปัจจุบันคือตำบลนาโป่ง)
อำเภอเมือง จังหวัดเลย
เมื่อวันจันทร์ที่ ๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๔๓๐
ตรงกับ ขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือนยี่ ปีกุน

โยมบิดาชื่อ นายสาย รามสิริ

โยมมารดาชื่อ แก้ว รามสิริ

บรรพชาเป็นสามเณร เมื่อ พ.ศ. ๒๔๓๙ (อายุ ๙ ปี) ที่วัดโพธิ์ชัย บ้านนาโป่ง จังหวัดเลย จนอายุครบอุปสมบทเป็นพระภิกษุ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๒ ณ วัดบ้านสร้างถ่อ อำเภอเกษมสีมา (ปัจจุบันเป็นอำเภอม่วงสามสิบ) จังหวัดอุบลราชธานี โดยมีพระอาจารย์แว่น เป็นพระอุปัชฌาย์

ญัตติเป็นพระธรรมยุตนิกาย เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๗๒ ณ วัดเจดีย์หลวง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีท่านเจ้าคุณอุบาลีคุณูปมาจารย์ (สิริจนฺโท จันทร์) เป็นพระอุปัชฌาย์

ท่านมรณภาพเมื่อเวลา ๒๑ นาฬิกา ๕๓ นาที ของคืนวันที่ ๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๒๘ ตรงกับวันอังคาร แรม ๑ ค่ำ ปีฉลู รวมสิริอายุได้ ๙๘ ปี

พระธรรมเทศนา โดย
หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

๑. กามกิเลส

๒. ละ วาง ถอนที่ใจ

๓. สติ

จากหนังสือ

- **ส่องสว่างทางชีวิต**



กามกิเลส

กามนี้มันหมุนรอบโลก มันเป็นเจ้าโลก กามกิเลสนี้แหละที่ทำให้เกิดสงครามต่อสู้กัน เกิดก็เพราะกาม ตายก็เพราะกาม รักก็เพราะกาม ชังก็เพราะกาม

การทุกอย่างนี้เรียกว่า กามกิเลส การต่อสู้กามกิเลสเป็นสงครามอันยิ่งใหญ่ กามกิเลสนี้ร้ายนัก มันมาทุกทิศทุกทาง ความพอใจก็คือกิเลส ความไม่พอใจก็คือกามกิเลส กามกิเลสนี้อุปมาเหมือนแม่น้ำธารน้ำน้อยใหญ่ ไม่มีประมาณไหลลงสู่ทะเลไม่มีที่เต็มฉันใดก็ดี กามตัณหาที่ไม่พอดี ภวตัณหา วิภวตัณหาเป็นแหล่งก่อทุกข์ก่อความเดือดร้อนไม่มีที่สิ้นสุด ทั้งหมดอยู่ที่ใจ สุขก็อยู่ที่ใจ ทุกข์ก็อยู่ที่ใจ ใจนี่แหละคือตัวเหตุ ทำความพอใจให้อยู่ที่ใจนี่หมั่นเพียรและตั้งสัจจะให้มั่น รักษาศีล รักษาตา รักษาหู รักษาตัว รักษาปาก สำรวมอินทรีย์ รักษาธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ พิจารณาเข้าไปตจปัญจกกรรมฐาน ๕ กายคตากรรมฐาน พิจารณาให้รู้แจ้งเห็นจริงก็จะถอนได้ พวกหมู หมา เป็ด ไก่ มันก็เสพกามกันทั่วแผ่นดิน อย่าได้ไปอัศจรรย์ มีแต่ศีล สมาธิ ปัญญา ผู้ใดรักษาศีล ภาวนาเข้าจนเกิดสมาธิแล้ว

สติก็ดิ่งเข้าไปแล้ว ก็จะได้ทำจิตทำใจของตนให้บริสุทธิ์ พระธรรมแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ ท่านก็ชี้เข้าหาใจ นี่แหละ ทำใจให้บริสุทธิ์ ให้มีสติสัมปชัญญะนำคืนออกให้หมด ถ้ามี **สติ** แล้วก็ **นำความผิดออกจากกายจากใจของตน** อย่าหลงสมมติทั้งหลาย มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อย่าเอามาหมักไว้ในใจ

กามตัณหา เปรียบเหมือนแม่น้ำไหลไปสู่ทะเล ไม่รู้จักเต็มสักที อันนี้ฉันใด ความอยากของตัณหามันไม่พอ ต้องทำความพอ จึงจะดี เราจะต้องทำใจให้ผ่องใส ตั้งอยู่ในศีล ตั้งอยู่ในทาน ตั้งอยู่ในธรรม ตั้งอยู่ในสมาธิก็ดี ทุกอย่างเราทำความพอดี ความพอใจก็นำออกเสีย ความไม่พอใจก็นำออกเสีย เวลานี้เราจะพักจิต ทำกายของเรา ทำใจของเราให้รู้แจ้งในภายในใจของเรานี้ รู้ความเป็นมา วางให้หมด วางอารมณ์ วางอดีตอนาคตทั้งปวง...**ที่ใจนี่แหละ**

เรื่องสังขารนี้ สังขารมันปรุง สังขารมันแต่ง มันเกิด มันแก่ มันเจ็บ มันดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา วางอยู่นี่แหละ อดีตอนาคตมันก็มานี่แหละ ตัดอดีตอนาคตลงหมด จิตดิ่งอยู่ในปัจจุบัน รู้ในปัจจุบัน ละในปัจจุบัน สางในปัจจุบัน ทำจิตทำใจของเราให้สว่าง ให้รู้แจ้งในมรรคในผล ในศีล สมาธิ ปัญญา เอาที่ใจนี้แหละให้มันสำเร็จขึ้นที่ใจ

เวลาปฏิบัติจริงกิเลสมันมาได้ทุกทิศทุกทาง ใจนี้มัน

สำคัญ เหตุมันเกิดจากใจนี้ ตั้งสัจจะจริงกาย จริงวาจา จริงใจ อย่าหลงไปตามเขา ตามอารมณ์ ละทิ้งความที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย สมบัติของเจ้าพ่อเจ้าแม่ทั้งหมดนี้เป็นที่ตั้งของทาน เป็นที่ตั้งของมรรค เป็นที่ตั้งของนิพพาน จงละและวางให้เป็นพุทโธ ละวางหมดก็เป็นสุข ปล่อยวางก็สบาย

ละ วาง ถอนที่ใจ

เอาพุทหายใจเข้า โธหายใจออก จะเอาพุทโธเป็นมรรคของใจ หรือเป็นอารมณ์ของใจก็ได้ เอาน้อย ๆ แต่ทำให้มาก อาศัยความหมั่นความเพียร ให้จริงวาจา จริงใจ ให้มีขันติบารมี อดทนทางกาย อดทนทางวาจา อดทนทางใจ

ความอดกลั้นเป็นบารมีธรรมอย่างเอก อาศัยความเพียร ละกายทุจริต ละวจีทุจริต ละมโนทุจริต ละให้หมด เอาศีล ระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย อินทรีย์ทั้ง ๕ อย่างนี้สำคัญ ตานี้เห็นรูป ไม่พอใจก็ดี รูปที่มีวิญญาณก็ตาม ไม่มีวิญญาณก็ตาม เอาศีลนั่นแหละ เอาออกจากจิตจากใจของเรา ทำใจของเราให้สว่าง รักษาหู เสียงมาทางหู เกิดความพอใจก็ดี ไม่พอใจก็ดี นำออกให้หมด เอาศีลนั่นแหละนำออกให้หมด

กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา เปรียบเหมือนแม่น้ำ ธารน้ำน้อยใหญ่ไม่มีประมาณไหลลงสู่ทะเล ไม่มีที่เต็มฉันใด กามตัณหาที่ไม่พอดี ภวตัณหา วิภวตัณหา เป็นแหล่งก่อทุกข์ก่อความเดือดร้อนไม่มีที่สิ้นสุด

ทำความพอใจให้มีขึ้นในใจ อย่าดื่มสุรายาเมา การดื่มสุรายาเมาเป็นการทำลายสมบัติของเจ้าพ่อ เจ้าแม่ ก้อนนะ

ก้อนโมนี้เป็นที่ตั้งของศีล เป็นที่ตั้งของธรรม เป็นที่ตั้งของมรรคของผล การเรียนวิชาฝ่ายโลกก็อาศัยก้อนนี้แหละ การจะรักษาศีลให้ทานก็เอาสมบัติของเจ้าพ่อเจ้าแม่นี้แหละ การบำเพ็ญบุญกุศลก็เอาสมบัติของเจ้าพ่อเจ้าแม่นี้แหละเป็นที่ตั้ง

ความโกรธ ความหลง อกุศลธรรมเมาทั้งหลาย เมื่อเกิดขึ้นเรานั่นแหละเดือดร้อน เพราะฉะนั้นละให้หมด ทำใจของตนให้ผ่องใส เอาใจละ เอาใจวาง เอาใจถอน ละออกวางออก ถอนออก จากจิตจากใจของเรานี้ **ใจของเราแต่งเอาได้ แต่งให้เป็นบุญก็แต่งได้ แต่งให้เป็นศีลก็แต่งได้** ให้ตั้งอยู่ในพระไตรสรณคมน์จนตลอดชีวิตตั้งอยู่ในกุศลกรรมบถ ๑๐ รักษากาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ ตั้งอยู่ในสุจริตธรรม ตั้งอยู่ในศีล ๕ ทำตนของตนให้เรียบร้อย



สติ

สติที่รู้เท่าทัน คิดขึ้นเรื่องใดก็ดับ คิดท่าใดก็ดับถ้ามีสติพร้อมกับปรุงขึ้นดับ ปรุงขึ้นดับ เรียกว่า สติพร้อมกัน คิดไปก็หลงไปลืมไปแปลว่าไม่มีสติ ถ้ามีสติแล้วคิดขึ้นร้ายก็ดี คิดดีก็ดี รู้พร้อมกันนั่นแหละ สติรู้พร้อมกับดับลงทันทีนั่นแหละ ตัวสตินี้สำคัญ ถ้ามีสติก็มีปัญญาพร้อมกัน คิดดีก็ตาม คิดชั่วก็ตาม หลงก็ตาม โกรธก็ตาม คิดขึ้นแล้วมีสติมันก็ดับไปทันทีไม่ต้องไปคุมมัน มีสติแล้วจะมีปัญญาเมื่อไม่มีสติก็จะเผลอ เผลอแล้วก็จะหลงไป...ตัวสติครั้นเกิดขึ้นพร้อมกันทุก ๆ เมื่อแล้ว เมื่อเวลามันเกิดขึ้นพร้อมกันคราวใดจะดับพร้อม ๆ กัน ถ้าไม่มีสติก็จะไม่ดับ

ไม่มีสติ ไม่มีปัญญา ไม่มีความเพียรจะเอาแต่ความสำเร็จให้ได้ เหลวไหลไปเสีย เมื่อมีสติก็ต้องมีความเพียร ความเพียรนั้นต้องรู้จักปฏิบัติเหมือนกัน ถ้าไม่รู้จักปฏิบัติเพียรผิดไป ความเพียรกับความมีสติคืออันเดียวกัน มีสติแล้วใจก็ผ่องใสเบิกบานไม่หลงไม่ลืม คิดอย่างไรขึ้นมันก็จะดับลงไปพร้อมกับความคิดขึ้นนึกขึ้น ตัวสติจึงสำคัญยิ่งนัก

ธรรมะบางตอน โดย

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

จากหนังสือ

- **ส่องสว่างทางชีวิต**
- **อนุสรณ์หลวงปู่แหวน สุจิณฺโน**





๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ชี้ใส่กายนี่ละ ชี้ใส่ใจนี่ละ เอาใจนี่ละเป็นใหญ่ พิจารณาทุกข์มันก็เกิดจากใจนี้ สมุทัยมันก็เกิดจากใจ มรรคผลนิพพานก็เกิดจากใจนี่ละ กายนี่ละเป็นที่ตั้งของมรรคนิพพาน

❊

เอาใจนี้แหละเป็นผู้รู้ เอาใจนี้แหละเป็นผู้เห็น เอาใจนี้แหละเป็นผู้ละ เอาใจนี้เป็นผู้วาง ให้ปฏิบัติกาย วาจา ใจนี้ให้แข็งแรง กายนี้ก็ออกไปจากใจนี้ แต่ให้พิจารณากายนี้ให้รู้แจ้ง ใจนี้ก็ให้รู้แจ้ง ใจนี้เป็นตัวเหตุ เอาใจนี้ละ เอาใจนี้วาง **เอาใจนี้ถอน** ถอนทุกสิ่งทุกอย่างนั้นหละ ถอนกิเลสก็เอาใจนี้แหละถอน ถอนอยู่ที่ใจนี้แหละ ละอยู่ที่ใจนี้แหละ

❊

พิจารณาแต่แผนที่บ่ได้หนาอือ แผนที่ปริยัติธรรมน่ะ **มันต้องน้อมเข้ามาหากายนี้ น้อมเข้ามาหาใจนี้** พระธรรม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ **ยกใจนี้ขึ้นก่อน**

❊

เวลากิเลสมันเกิดขึ้น เกิดขึ้นทางกาย เกิดขึ้นทางวาจา

เกิดขึ้นทางใจ **รู้ทันมันเดี๋ยวนี้มันก็ดับไปเดี๋ยวนี้แหละ** ตัวสติมันปกครองอยู่เสมอ ถ้ามีสติอยู่ทุกเมื่อมันบ่ได้คุบ (จับ) มันหละ ครั้นเกิดขึ้นรู้ทันมันก็ดับ รู้ทันก็ดับ รู้ทันก็ดับ คิดผิดก็ดับ คิดถูกก็ดับ พอใจไม่พอใจก็ดับลงทันที **ที่ตัวสติ**



ภาวนาเอาพุทโธเป็นมรรค เอาพุทโธเป็นอารมณ์ของใจ เอาพุทโธให้มันแน่วแน่ไป เวลาภาวนาไปนาน ๆ ทุกขสัจจ์เกิดขึ้น เจ็บแข้ง เจ็บขา เจ็บหลัง เจ็บเอว พิจารณาเข้าไป ทุกข์ทั้งหลายมันก็เกิดขึ้นนี้ เจ็บหลัง เจ็บเอว มันก็เกิดขึ้นนี้ ง่วงเหงาหาวนอนมันก็เกิดขึ้นนี้ ให้น้อมเข้ามาสู่ใจ พิจารณากาย พิจารณาใจของเฮานี้ให้มันสว่างไสว เอาพุทโธเป็นมรรคเป็นอารมณ์ของใจ มีพุทโธ ธัมโม สังโฆ เป็นอารมณ์ของใจ อย่าให้มันเป็นธรรมเมา เมาคิด เมาอ่าน เมาอดีต เมาอนาคต มันใช้การไม่ได้หนา



นินทา สรรเสริญ เกิดขึ้นมาเอาหมักไว้ในใจ มันเดือดร้อนหนา สิ่งทั้งหลายมันเกิดมาจากเหตุ ตาเป็นเหตุ หูเป็นเหตุ จมูกเป็นเหตุ ลิ้นเป็นเหตุ กายเป็นเหตุ ใจเป็นเหตุ เหตุเหล่านี้สำคัญ เหตุตาหูเหล่านี้แหละมันผิด รูป เสียง เกิดขึ้น มันก็ไปรักบ้าง ชังบ้าง **เมื่อความพอใจ ไม่พอใจเกิดขึ้น ก็นำออกเสีย**



คนเรามันรักสุขเกลียดทุกข์นี่ หนักก็หนักอยู่ตรงนี้แหละ เพราะไม่รับความจริง



การต้อนรับอารมณ์ของจิต มักจะนำมาแบกมาหามมาทับถมตัวเอง กว่าที่จะสลัดตัดวางนั้นไม่ค่อยปรากฏ เพราะเหตุนี้จึงทำให้เราเกิดทุกข์ไปกับอารมณ์นั้น ๆ ทั้งนี้ก็เพราะขาดการพิจารณาของจิตนั่นเอง จิตที่ไม่มีสติเป็นพี่เลี้ยงคอยควบคุมคอยแนะนำ มันจะไปแบกไปหาบไปหามเอาทุกสิ่งทุกอย่างมาทับถมตนเองให้เกิดทุกข์

ดังนั้น **การปฏิบัติธรรม (ภาวนา) ก็คือ การมีสติสัมปชัญญะคอยตักเตือนตนเองอยู่เสมอ ไม่ให้เกิดความประมาท ความมัวเมา ต้องคอยปฏิบัติเรื่อย ๆ** เวลามีโอกาสก็ต้องทำ หมั่นบำเพ็ญจิต บำเพ็ญทาน รักษาศีลภาวนาเรื่อย ๆ ไป



ศีล ถ้ากล่าวถึงศีล ท่านจะกล่าวย้ำลงไปที่กาย คือ ขาสอง แขนสอง ศีรษะหนึ่ง นี่แหละคือศีล ถ้าจะรักษาศีลก็ให้รักษาที่นี้ คือสิ่งทั้งห้า ที่เราสมมติเรียกกันตามภาษาโลกว่า “ตัวเรา” นี่ถ้าเรารักษาตัวเราให้อยู่เป็นปกติ ไม่ไปละเมิดสิทธิในชีวิตของผู้อื่น ของสัตว์อื่น ไม่ไปละเมิดทรัพย์สินของผู้อื่น ไม่ล่วงละเมิดในสิทธิในภรรยา สามีและหญิง ชายที่ต้องห้าม ไม่กล่าววาจาทำให้ผู้อื่นเสียหาย



โดยเจตนาอันเป็นคำเท็จ ไม่ดื่มน้ำเมาอันเป็นมูลเหตุแห่งความประมาท ถ้ารักษาตัวเราให้อยู่ในขอบเขตอย่างนี้ หลวงปู่ท่านเรียกว่า รักษาศีล ศีลในทัศนะของหลวงปู่ ไม่จำเป็นต้องไปขอจากใคร ต้องทำ ต้องงดเว้น ให้เกิดให้มีขึ้นในตนของตน จึงจะเป็นศีลที่สมบูรณ์

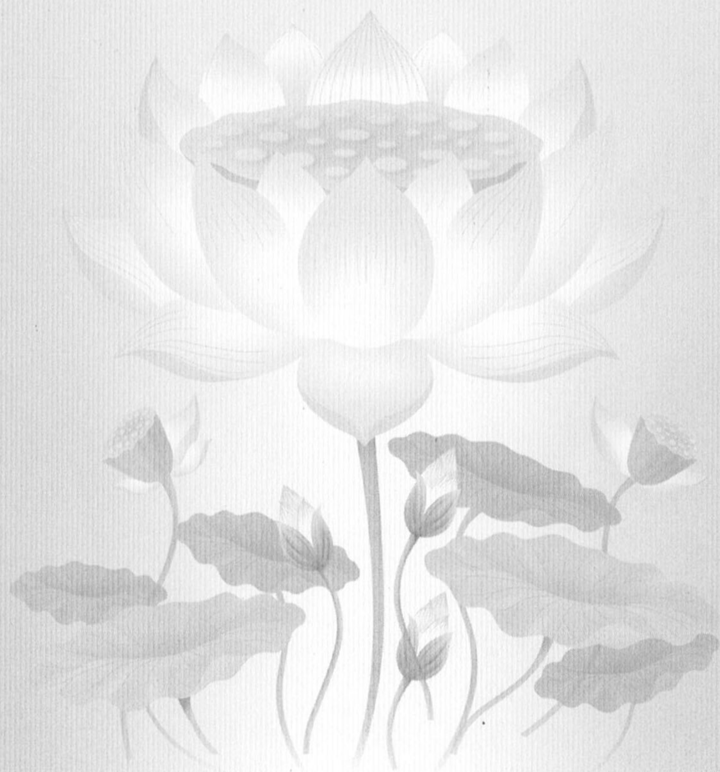
ศีล ก็คือ การนำความชั่วออกจากกาย จากใจของตน ศีลนำความผิดออกจากกายวาจาใจของตน เป็นที่ตั้งของมรรค



ให้ภาวนา เอากายเป็นมรรค เอากายเป็นผล จงพากันละอุปาทานทั้งห้า อนิจจังทั้งห้า ทุกขังทั้งห้า อนัตตาทั้งห้า ละรูปธรรม นามธรรมนี้ วางได้มันก็เป็นธรรมนั่นแหละ วางไม่ได้มันก็ยึดเอารูปธรรม นามธรรมเป็นตัวเป็นตน มันก็เป็น “ธรรมเมา” อยู่นั่นเอง



ท่านพระอาจารย์พระมหาบัว
ญาณสัมปันโน



ท่านพระอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน

วัดป่าบ้านตาด ตำบลบ้านตาด

อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

นามเดิม	บัว
สกุล	โลหิตดี
เกิดที่	บ้านตาด (ตำบลบ้านตาด)
	อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี
	เมื่อวันที่ ๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๕๖
โยมบิดาชื่อ	นายทองดี โลหิตดี
โยมมารดาชื่อ	แฟง โลหิตดี

อุปสมบทเป็นพระภิกษุ เมื่อวันที่ ๑๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๗๗ ณ วัดโยธานิมิตร อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี โดยมีท่านพระธรรมเจดีย์ (จูม พนฺธุโล) เป็นพระอุปัชฌาย์

พระธรรมเทศนา โดย

ท่านพระอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน

"อนุปุพพิกถา"

จากหนังสือ

- **ความลึกลับซับซ้อนของจิตวิญญาณ**



“อนุปุพพิกถา”

เทศน์เมื่อวันที่ ๑๕ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๒๙

พระธรรมอันจดจารึกไว้ในพระไตรปิฎกที่แสดงไว้เป็นส่วนรวม นับพอประมาณคือ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ถ้าเป็นสินค้าก็มีทุกประเภทบรรจุอยู่ในห้างร้านใหญ่ ๆ ลูกค้าต้องการสินค้าประเภทใด คุณค่ามากน้อยสูงต่ำประการใด ทุนทรัพย์ของตนมีเพียงไร ต้องการชนิดไหน หาเลือกได้ในห้างร้านใหญ่ ๆ นั้น เพราะสินค้ามีทุกประเภทสำหรับสนองความต้องการของลูกค้าทั้งหลายที่เข้าไปเกี่ยวข้อง นี่เราเทียบถึงเรื่องคุณสมบัติของธรรม เพื่อประโยชน์แก่สัตวโลกทั้งหลายที่มีความมุ่งหวังต่อคุณงามความดีทั้งหลาย อันมีประเภทต่าง ๆ กัน

ท่านจึงสอนไว้ในธรรมว่า **อนุปุพพิกถา** พระองค์ทรงแสดงธรรมไปโดยลำดับ เพื่อขัดเกลากิเลสของสัตว์ทั้งหลายตั้งแต่พื้น ๆ แห่งธรรมขึ้นไปจนกระทั่งถึงวิมุตติหลุดพ้น เหมือนกับสินค้าที่มีอยู่ในห้างร้านใหญ่ ๆ นับแต่สินค้าราคาต่ำจนกระทั่งถึงราคาสูงสุด ไม่มีอัดไม่มีอั้น ไม่มีบกพร่องขาดเขินในห้างร้านนั้น ๆ เพราะเต็มไปหมดด้วยสินค้าที่ลูกค้าทั้งหลายต้องการ

เรื่องคุณธรรมที่เรียกว่า บุญกุศล ที่จะพึงได้แก่ผู้บำเพ็ญก็เหมือนกัน ท่านแสดงไว้มี ๕ ประการ ที่นับพอประมาณ ได้แก่ ทาน ศีล สวรรค์ อาทีนพ เนกขัมมะ

การสงเคราะห์ให้ **ทาน** มีหลายประเภท ให้ทานด้วยศรัทธาความเชื่อความเลื่อมใสประการหนึ่ง ให้ทานด้วยการบูชาบุญบูชาคุณประการหนึ่ง ให้ทานด้วยความเมตตาสงสารประการหนึ่ง หลายประเภทคำว่าให้ทาน และผลก็มียิ่งหย่อนต่างกัน ให้ทานด้วยความเชื่อความเลื่อมใสนั้นเหมือนอย่างเราถวายทานพระพุทธเจ้าพระสงฆ์สาวกท่านหรือให้ทานพระสงฆ์ที่ตนมีความเชื่อความเคารพเลื่อมใสมีอานิสงส์มากนี่อันหนึ่ง ให้ทานตอบสนองบุญคุณท่านผู้มีบุญมีคุณต่อเรา นี่ก็มีผลเป็นลำดับลำดาเช่นเดียวกัน ให้ทานหรือสงเคราะห์ผู้ที่ยากจนเข็ญใจ ไม่สามารถที่จะช่วยตัวเองได้ ก็ช่วยสงเคราะห์สงหาเหล่านี้เป็นต้น ก็ล้วนแล้วแต่เป็นอานิสงส์แต่ละอย่าง ๆ รวมลงไปก็เรียกว่า บุญ นี่ละตั้งแต่บุญพื้น ๆ นี่เป็นลำดับลำดาไป

ศีล คือการรักษาตัวให้มีคุณค่า ตัวของเรานี้ที่จะให้มีคุณค่าต้องมีศีลเป็นเครื่องประดับ ถ้ามีแต่ร่างกายเฉย ๆ กายวาจาเฉย ๆ ใช้ไม่เป็นประโยชน์ก็หาคุณค่าไม่ได้ เพราะฉะนั้นจึงต้องมีศีลเป็นเครื่องกำกับเพื่อคุณค่าแห่งกายวาจาใจของเราจะได้สดสวยงดงามและมีคุณค่าสูงยิ่งขึ้นไปโดยลำดับ

สีล ท่านแปลว่า ปกติ หรือแปลว่า หิน ความประพฤติตนด้วยความแน่นหนามั่นคงไม่หวั่นไหวโยกคลอนไปตามสิ่งยั่วยวนทั้งหลายนั้น ท่านเรียกว่าปกติ หรือท่านเรียกว่าหิน คือความมั่นคง ศีล ๆ ก็ออกจากศัพท์ว่า **สีล** คือ หินนั่นเอง **คือมีความมั่นคงต่อการรักษาคุณค่าของตัว**

การกระทำอันใดที่จะตัดรอนหรือลดคุณค่าของเราลง ยกตัวอย่างเช่น ฆ่าสัตว์ คำว่า สัตว์ เป็นศัพท์กลาง ๆ นับแต่มนุษย์ลงไป แยกเป็นประเภทได้หลายประเภท เหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นบ่อแห่งโทษทั้งหลาย ซึ่งจะทำความฉิบหายล่มจมแก่ตัวผู้ทำ ไม่เพียงแต่ผู้ที่ถูกทำนั้นได้รับความล่มจมฉิบหายหรือตายไปเท่านั้น แม้ตัวผู้ทำเองก็เป็นเช่นเดียวกันนั้นเหมือนกัน เพราะฉะนั้นจึงว่าการรักษาศีลเป็นการรักษาคุณค่าของตนเอาไว้ ท่านจึงไม่ให้ละเมิด นี่อธิบายเพียงย่อ ๆ แต่ละประเภทที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ในความดีทั้งหลายที่เราจะพึงรักษา ศีลก็เป็นดังที่ว่ามานี้

พูดออกไปด้วยความสัตย์ความจริง ใจที่บงการเพื่อการพูดการกระทำนั้น ๆ ก็ต้องเป็นใจที่สุจริต ใจเป็นธรรม กาย วาจา จึงจะเป็นศีลและเป็นธรรมไปตาม ๆ ใจนั้น นี่อนุปุพพิกถาท่านแสดงไว้ ศีลสำหรับฆราวาสท่านสอนถึงศีล ๕ คือ ปาณาอทินนา การฉกการลักไม่ใช่ของดี เป็นการทำลายสมบัติและจิตใจของผู้เป็นเจ้าของให้กำเริบเสิบสาน ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย ฆ่ากันก็ได้มนุษย์เราเมื่อไปทำลายของ

กันและกัน ไปฉกไปลักไปปล้นไปจี้เอาของของเขา

ให้กันด้วยน้ำใจ ให้เท่าไรก็เป็นความปีติยินดี เป็นบุญเป็นคุณทั้งสองฝ่าย ต่างฝ่ายต่างยิ้มแย้มแจ่มใส ให้เท่าไรไม่มีโทษ มีแต่คุณล้วน ๆ ยังความปีติยินดีให้เกิดขึ้นด้วยกันทั้งสองฝ่าย มันผิดกันกับการไปบีบบังคับเอา หรือไปฉกไปขโมยเอาการให้ด้วยน้ำใจเป็นเช่นนั้นละ วัตถุสมบัติมีมากน้อยเพียงไรก็เป็นบุญเป็นคุณแก่ผู้ให้และผู้รับ ต่างฝ่ายต่างยิ้มแย้มแจ่มใสและสนิทสนม เห็นบุญเห็นคุณต่อกันอย่างถึงใจ นี่คือการให้ด้วยความบริสุทธิ์ใจ ผิดกับการไปฉกไปลักไปปล้นไปสะดมเอาเป็นไหน ๆ ท่านจึงห้าม

กาเมสุ มิจฉาจารก็เหมือนกัน หลักของธรรม หลักของมนุษย์ ต้องเป็นผู้รักศีลรักธรรม รักษาน้ำใจกัน สามีภรรยาเป็นสิ่งที่รักต่อกันอย่างยิ่ง ฝากเป็นฝากตาย ไม่มีอันใดที่จะมีคุณค่าเป็นเครื่องฝังใจยิ่งกว่าระหว่างสามีภรรยาที่ฝากเป็นฝากตายต่อกันเพราะความรักกัน ท่านจึงให้รักษาศีลข้อนี้ให้มีความแน่นหนามั่นคงเช่นเดียวกับหิน ไม่ให้โยกคลอนแต่ละข้อ ๆ ไม่ให้โยกคลอน ให้รักษาให้มั่นคง นี่ประเพณีของผู้มีศีลมีธรรมย่อมเป็นเช่นนี้ ผิดกับคนที่ไร้ศีลไร้ธรรมอยู่มากทีเดียว

ผู้มีศีลมีธรรม มีคุณสมบัติประจำมนุษย์ ต้องเป็นผู้มีศีล นี่กล่าวเพียงย่อ ๆ แต่ละข้อ ๆ เพื่อให้พอเหมาะสมกับเวล่ำเวลา ท่านแสดงอนุปุพพิกถา ส่วนมากท่านแสดงสอน

ฆราวาสญาติโยมให้รักษาศีล

มุสาก็เหมือนกัน มุสาไม่ใช่ของดี ความโกหกเป็นสิ่งที่ทำความเสียหายแก่กันไม่น้อย โกหกต้มตุ๋นหลอกลวงเหล่านี้เป็นความเสียหายมากมาย ท่านไม่ให้ทำ

สุราก็เหมือนกัน คือน้ำเมา ฟังแต่ว่าสุรา คนดี ๆ อยู่นี่เวลาดื่มสุราลงไปแล้วจะเปลี่ยนแปลงไปโดยลำดับลำดาอย่างรวดเร็ว นับแต่ขั้นปกติจนกลายเป็นละเมอเพ้อฝันเป็นบ้าไปเลย เพราะไม่ใช่ของดี ไปสัมผัสสัมพันธ์ใครเข้าไปก็ทำคนนั้นให้ลดคุณค่าลงไป ๆ จนกระทั่งถึงเป็นบ้าสด ๆ ร้อน ๆ ได้ ท่านจึงห้ามไม่ให้ทำ

จากนั้นท่านก็พรรณนาถึง **สวรรค์** สำหรับผู้ที่มีบุญมีคุณได้สร้างบุญสร้างกุศลยังไงก็ไม่พ้นที่จะต้องไปสวรรค์จนได้ เมื่อผู้มีศีลมีทานแล้วต้องได้ไปแน่ ๆ สวรรค์ก็หลายชั้นตั้งแต่จาตุมขึ้นไป ดาวดึงส์ ยามา ดุสิต นิมมานรดี ปรนิมมิตวสวัตดี จนกระทั่งถึงพรหม ๑๖ ชั้น นี่เป็นที่อยู่ของผู้มีบุญ ผู้มีบุญต้องได้ไป ความเป็นอยู่ของผู้มีบุญ สถานที่ของผู้มีบุญ ต่างกันเป็นลำดับลำดา ท่านแสดงถึงเรื่องสวรรค์ อานิสงส์แห่งการทำบุญให้ทาน รักษาศีล แล้วไปสวรรค์ได้

จากนั้นท่านก็พูดเพื่อก้าวสู่ธรรมะขั้นสูงกว่านั้นไปก็พูดถึงเรื่อง **อาทีนพ** คือ โทษแห่งความรัก ความชัง ความใคร่ ความสนใจในวัฏวน ไม่มีจบมีสิ้น แม้ไปสวรรค์ก็ตาม



ไม่ควรจะนอนใจเพียงสวรรค์ว่าเป็นของดีแล้วเท่านั้น พรหมโลกอายุตั้ง ๘๐,๐๐๐ ปี ก็ยังต้องหมดได้ นับแต่ ๑ ไปถึง ๘๐,๐๐๐ ปี นับอยู่ทุกขณะ ๆ ๆ ล่วงไปทุกขณะ ๆ ตั้งแต่วินาทีหรือว่าละเอียดกว่าวินาทีขึ้นไป จนกระทั่งถึง ๘๐,๐๐๐ ปีของเวลา แล้วก็ไปยุติกันที่ตรงนี้ สิ้นสุดนั้นแล้ว ก็ได้เคลื่อน เปลี่ยนแปลงได้อยู่เหมือนกัน

ท่านจึงสอนว่าไม่ใช่เป็นของแน่นอนเพราะมี **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** เหยียบย่ำทำลายถึงอยู่ได้อยู่ ยังไม่จัดว่าเป็นของที่แน่ใจตายใจได้ ท่านจึงแสดงถึงว่า อาทีนพ แปลว่าโทษแห่งความรักความชัง ความเกลียดความโกรธ ความหมุนเวียนของวัฏวน แม้จะไปอยู่ดีขนาดไหน ถ้ายังมี **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** เข้าถึงอยู่แล้ว ก็ไม่พ้นจากความพลัดพรากจากกันไป และเป็นความทุกข์มากน้อยสับปนกันอยู่นั้นแล

ทำยังไงถึงจะให้หลุดพ้นจากสิ่งเหล่านี้ ท่านก็แสดงถึงว่า **เนกขัมมะ** คือ บำเพ็ญตนเพื่อสลัดปัดทิ้งสิ่งเหล่านี้ออกไปให้ถึงฝั่งโน้น คือ พระนิพพานโดยถ่ายเดียวเท่านั้น จะไม่ต้องวกเวียนเปลี่ยนแปลงไปมาที่ไหนอีกต่อไปเลย นี่อนุปุพพิกถามี ๕ ประการดังกล่าวมานี้ คือ ทาน ศีล สวรรค์ อาทีนพ เนกขัมมะ คือการออกไป หรือจะว่าออกบวชก็ได้ **หรือออกด้วยทางจิตใจก็ได้**

เนกขัมมะ คือ พยายามภาวนา สลัดสิ่งที่เป็นข้าศึกต่อใจของตนออกไปโดยลำดับลำดา จนกระทั่ง

ถึงออกได้โดยสิ้นเชิงไม่มีอะไรเหลือเลย นั่น ถึงพระนิพพานนั่นละ ท่านว่าเนกขัมมะจนกระทั่งถึงที่สุดวิมุตติหลุดพ้น นี่ถ้าหากว่าเราจะเทียบสินค้าในห้างร้านแล้วก็ดังที่กล่าวมานั่นแล ไม่มีอะไรบกพร่องเลย

ศาสนธรรมของพระพุทธเจ้าจึงมีทุกสิ่งทุกอย่าง ขึ้นชื่อว่าความดีความละเอียดลออและความอัศจรรย์ไปโดยลำดับลำดา จนถึงความอัศจรรย์เกินโลกเกินสงสารไม่มีอะไรเกินธรรมะของพระพุทธเจ้าที่ได้เข้าสัมผัสสัมพันธ์หัวใจของผู้ปฏิบัตินั้นเลย ธรรมมีอยู่ตามหลักธรรมชาติของตนก็จริงแต่ไม่ปรากฏเป็นความแปลกประหลาดอัศจรรย์แก่ผู้หนึ่งผู้ใดต่อเมื่อผู้ปฏิบัติได้เข้าสัมผัสในธรรมทั้งหลายเป็นลำดับลำดาจนเข้าถึงใจเต็มที่ กลายเป็นอันเดียวกัน ธรรมกับจิตไม่แยกจากกันเลย นั่นแหละเป็นธรรมอันประเสริฐเลิศยิ่งกว่าโลกทั้งหลาย

ตั้งแต่ธรรมพื้น ๆ ผู้สร้างความดีทั้งหลายนั้นแหละเป็นผู้จะได้ชมธรรมที่กล่าวมา แม้เป็นธรรมสุดยอดก็ไม่พ้นจากการพยายามบำเพ็ญ เหมือนกับเราเก็บเล็กผสมน้อย หรือเช่นเดียวกับฝนตกลงในพื้นปถพีของเรา เม็ดฝนแต่ละเม็ดนี้ไม่ได้โตเท่าเมล็ดมะพร้าวอะไรเลย แต่ตกไม่หยุดไม่ถอยก็ทำสถานที่ให้เต็มไปด้วยน้ำ ดังที่เราเห็นกันอยู่นี้แล นี่ก็เหมือนกัน การสะสมสั่งสมคุณงามความดี ด้วยการให้ทานรักษาศีลภาวนา ซึ่งรวมแล้วเรียกว่าความดี ทีละเล็กละน้อย

ก็เหมือนกันกับเม็ดฝนที่ตกลงมาในพื้นปถพี หากมากขึ้นเอง ๆ จนกระทั่งถึงวิมุตติหลุดพ้น

ไม่มีผู้หนึ่งผู้ใดเลยที่สามารถจะสร้างความดีขึ้นในขณะเดียวแล้วเต็มหัวใจหลุดพ้นไปได้เลย นั้นไม่ปรากฏในคำสอนของพระพุทธเจ้าพระองค์ใดก็เหมือนกัน ต้องอาศัยการสั่งสมอยู่โดยสม่ำเสมอไม่หยุดไม่ลดไม่ละ แล้วก็เติบโตขึ้นเจริญขึ้น แม้จะเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารก็เวียนว่ายไปด้วยอำนาจแห่งบุญแห่งกุศล

ผู้พาให้เวียนว่ายก็คือ อวิชชา เชื้อแห่งความเกิดพาให้เกิดก็จริง แต่สถานที่ที่อยู่ที่ไปนั้น ด้วยอำนาจแห่งบุญเป็นเครื่องประคับประคอง ย่อมยังผู้ไปนั้นให้ไปเป็นสุขอยู่เป็นสุขไม่ได้มีความทุกข์ความยากความลำบากเหมือนคนที่ไร้ความดีทั้งหลายเลย ผิดกันอย่างนี้

ความดีกับความชั่ว คนดีกับคนชั่ว อยู่ด้วยกันก็ไม่เหมือนกัน มีความแปลกต่างกันอยู่นั้นแล ไปเกิดในภพต่าง ๆ ก็แปลกต่างกันอยู่ สถานที่อยู่แห่งภพนั้น ๆ และการเสวยความสุขความทุกข์ก็แปลกต่างกันโดยลำดับลำดาของผู้มีกรรมต่างกัน แม้ความดี ถ้าผู้มีกรรมดีมากก็ต่างกันกับผู้มีกรรมดีน้อยเหมือนกัน

กรรมดีมีน้อย ความดีมีน้อย บุญมีน้อย กับผู้มีบุญมีมากโดยลำดับลำดา นี่ก็ต่างกัน ต่างไปโดยลำดับจนกระทั่งถึงวิมุตติหลุดพ้นนั้นแล จึงจะเหมือนกันในหลักธรรมชาติ

คือ จิตที่บริสุทธิ์ทรงวิมุตติ **ปรมํ สุขํ** คือความสุขอันยอดเยี่ยมไม่มีอะไรเกินกัน

ปราชญ์ทั้งหลายท่านจึงสอนให้บำเพ็ญความดี เพราะ**ใจนี้เป็นพื้นฐานอยู่แล้วสำหรับทั้งบุญทั้งบาป** ไอ้เรื่องกลมายาของกิเลสนั้นมันจะต้องหลอกอยู่ทุกเวล่ำเวลาหาประมาณไม่ได้ หากไม่มีธรรมะมาเป็นเครื่องชี้แนวทาง หรือเหมือนกับว่าไม่มีธรรมะมาเป็นธรรมโอสถแล้ว สัตวโลกทั้งหลายก็จะจมอยู่ตลอดไป หาวันหลุดพ้นจากทุกข์ไม่ได้เลย เพราะถูกกล่อมจากกิเลสทั้งหลายอยู่ตลอดมา

นี่เรายังดีได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา และเป็นช่องที่เหมาะสมที่สุดในชาติของเราที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนาด้วย ไม่เพียงแต่เกิดเป็นมนุษย์แล้วยังได้พบพระพุทธศาสนาได้กราบไหว้บูชา ระลึกถึงท่านผู้วิเศษ คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และได้บำเพ็ญตนด้วยคุณงามความดีทั้งหลายไม่ลดละ นี่เป็นเชื้ออันสำคัญที่จะแทรกซึมเข้าสู่จิตใจของเราจนกลายเป็นนิสัยของคนมีบุญ เรียกว่า นิสัยวาสนาขึ้นมาภายในจิตใจของเรา เพราะการสร้างความดีไม่ลดละ

ก็เหมือนเราปลูกต้นไม้ เมื่อปลูกขึ้นแล้วก็ต้องผลิกิ่งใบดอกผลขึ้นมา จนสุดท้ายแก่ขึ้นมาเป็นดอกเป็นผล ได้รับผลประโยชน์ ความดีของเราก็เหมือนกัน เมื่อสร้างมากขึ้น ๆ ก็แก่ได้ ท่านว่ามีอุปนิสัยสามารถเต็มที่หรือสมบูรณ์แล้ว



นั่นละคือความแก่ เป็นผู้มีอุปนิสัยแก่กล้า ก็เพราะการสร้างมาอยู่ไม่หยุดไม่ถอยนั้นแล กลายเป็นความแก่กล้าเอง แล้วก็สามารถจะหลุดพ้นไปได้ ท่านจึงสอนให้บำเพ็ญบุญ

เราได้เกิดมาในช่องแห่งพระพุทธศาสนาอันเป็นช่องที่เหมาะสมที่สุด กาลเวลาที่เหมาะสมที่สุด จึงไม่ควรให้กาลเวลาหรืออัตภาพร่างกายของเราได้ผ่านไปเปล่า ๆ โดยหาประโยชน์ในทางความดีไม่ได้ ให้สร้างความดีอันนี้ หากมันพอที่จะหลุดพ้นถึงนิพพานในชาตินี้ก็ยิ่งเป็นบุญลาภอันประเสริฐเลิศเลอของพวกเราเอง หากจะยังไม่ถึง ความดีนี้ก็จะได้เป็นเครื่องสนับสนุน เราเรียกร้องหาความช่วยเหลือหาสิ่งพึ่งพิงอิงอาศัย หาที่ยึดที่ถือที่ปิดกั้นกำบังความชั่วทั้งหลาย เราก็จะเจอด้วยอำนาจแห่งความดีเป็นเครื่องสนองเป็นเครื่องตอบแทนเราในภพน้อยภพใหญ่ภพใดก็ตาม

ความดีนี้เป็นสิ่งที่เราหวังพึ่งเป็นพึ่งตายได้ตั้งแต่ไหนแต่ไรมา **ตราบเท่าที่จิตใจนี้ยังไม่สามารถที่จะสลัดปัดทิ้งสิ่งที่เป็นเชื้อพาให้เกิดนี้ได้** เราจะต้องได้อาศัยบุญคุณความดีนี้ตลอดไป เพราะเรื่องการเกิดการตายนั้นอย่างไรก็แน่ร้อยเปอร์เซ็นต์ แม้มีพันเปอร์เซ็นต์ก็ต้องเป็นพันเปอร์เซ็นต์ใจดวงนี้ ขอแต่เชื้อของมันยังมีอยู่เถอะ

คำว่าเชื้อก็คือ **อวิชฺชาปจฺจยา สงฺขารา สงฺขารปจฺจยา วิญฺญาณํ** นี้เป็นต้น นี่เป็นสิ่งสำคัญมากที่สุด ไม่มีใครที่จะรู้ได้ ค้นพบได้ สลัดปัดทิ้งออกได้ นอกจากพระพุทธเจ้า

พระองค์เดียวเท่านั้นเป็นพระองค์แรก เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงเป็นผู้ประเสริฐเลิศเลอที่สุดในสามแดนโลกธาตุนี้ เนื่องจากไม่มีใครแนะนำสั่งสอนและให้อุบายพระองค์เลย พยายามตะเกียกตะกายไปจนกระทั่งถึงได้บรรลุธรรม คำว่า บรรลุธรรมก็คือได้สังหารเชื้อแห่งความเกิดในภพน้อยภพใหญ่ทั้งหลายได้ด้วยอำนาจแห่งพระปรีชาญาณของพระองค์นั่นแล

ท่านเป็นผู้รู้จริงเห็นจริงในสิ่งที่พาให้เกิด ที่แทรกอยู่ภายในใจของวิญญาณแต่ละดวง ๆ ไม่มียกเว้น เว้นก็เว้นเฉพาะท่านผู้บริสุทธิ์ใจที่บริสุทธิ์แล้วเท่านั้น เช่น พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ นอกจากนั้นไม่มีเว้น เมื่อไม่มีเว้นแล้วก็ไม่พ้นที่จะต้องเกิดตายอยู่ตลอดไป เรื่องหลักธรรมชาติเป็นเช่นนี้

จึงได้เคยพูดเสมอว่า พระอรหันต์เท่านั้นที่จะเป็นผู้ยืนยันในความรู้ของพระพุทธเจ้าทั้งหลายได้ เอานี้เป็นหลักใหญ่เลยทีเดียว หลักอันดับแรกคืออะไร ก็คือ **อวิชฺชาปจฺจยา** พระอรหันต์เป็นผู้ได้สังหารอวิชชานี้ออกจากใจได้หมดโดยสิ้นเชิง เป็นจิตที่บริสุทธิ์เต็มที่ นี่เป็นเครื่องยืนยันให้ได้กราบพระพุทธเจ้าอย่างสนิทใจติดใจฝากเป็นฝากตาย **ไม่มีใครที่จะกราบพระพุทธเจ้าได้สนิทยิ่งกว่าพระอรหันต์ท่าน เพราะกราบด้วยความเห็นบุญเห็นคุณ กราบด้วยความยอมรับ กราบด้วยการที่จิตของตนนี้เป็น**

สักขีพยานยืนยันกับความเป็นจริงของพระพุทธเจ้าที่ทรงสั่งสอนไว้และเป็นผู้บริสุทธิ์ไปแล้ว

อวิชชานี่ละพระอรหันต์ทุก ๆ องค์จะต้องรู้เหมือนกันหมด พระพุทธเจ้าเป็นพระองค์แรกมาให้อุบายวิธีการต่าง ๆ เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงเป็นผู้ที่เลิศเลอที่สุด ที่ว่าสยัมภู ทรงรู้เองเห็นเอง สาวกทั้งหลายยังได้รับอุบายแนะนำจากพระพุทธเจ้า จึงพอมีอุบายขึ้นภายในจิตใจและปฏิบัติตนจนกระทั่งถึงความบริสุทธิ์พุทโธขึ้นมาได้ อวิชชาตัวนี้ละเป็นตัวสำคัญที่สุดฝังอยู่ภายในจิตใจ นี่ตัวนี้พาให้เกิดบุญบาป พาให้ไปสูงไปต่ำ

เรื่องเกิดนั้นต้องเกิดแน่ ๆ ทีนี้จะเกิดดีหรือเกิดชั่วล่ะ เกิดภพใดสูงหรือต่ำล่ะ ถ้าต่ำก็คืออำนาจแห่งการทำบาป ทำบาปมากทำความชั่วช้าลามกมากก็กดลงทางต่ำ นี่เป็นไปด้วยวิบาก ที่สูง ๆ ต่ำ ๆ นั้นเป็นไปด้วยวิบาก ดี ชั่ว อันเรื่องพาให้เกิดนั้นเป็นไปด้วยอำนาจของอวิชชา พากันจำให้ดีนะ สูงด้วยอำนาจแห่งบุญแห่งกุศลพาให้ไป แม้จะยังไม่สามารถสลัดตัดอวิชชาตัวพาให้เกิดได้ก็ตาม แต่จะได้ไปเกิดในที่ดี ดีกว่าผู้ไปเกิดในที่ชั่วเหมือนอย่างไปตกนรกทั้งเป็นนี่ เขาติดคุกติดตะรางนี่ไปเมืองผีก็ไปตกนรกเมืองผีจะว่าไง

ท่านจึงสอนให้บำเพ็ญ เพราะจิตนี้เรียกร้องหาความช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลาจากเจ้าของ คือ **สติปัญญานั้นแหละ**

เป็นเจ้าของของจิต ผู้มีสติปัญญาย่อมประคองจิตไปในทางที่ถูกต้องดีงาม จะเป็นความผาสุกเย็นใจตลอดไปทั้งภพนี้และภพหน้า ถ้าผู้โง่เขลาเบาปัญญา ลืมเนื้อลืมตัว ลืมโลกลืมสงสาร ลืมเป็นลืมตายไปเสียหมด ขึ้นชื่อว่าความดีแล้ว ผู้นั้นแหละจะเป็นผู้สั่งสมแต่ความชั่วลามกเข้ามาเผาลนตนเอง บีบบังคับตัวเอง ถึงจะเรียกร้องหาความดิบความดีความสุขความเจริญเท่าไรก็ไม่เจอ เพราะเราไม่ได้สร้างเอาไว้ ก็มีแต่ความชั่วช้าลามกบีบบี้สีไฟภายในจิตใจอยู่ตลอดเวลาในภพนั้น ๆ จึงไม่เป็นสิ่งที่น่าปรารถนาเลย

ก็เมื่อเราทราบอยู่ด้วยหัวใจของเราเช่นนี้แล้ว และเป็นผู้รับผิดชอบใจของตนตลอดมาอยู่อย่างนี้แล้ว ทำไมจะไม่พยายามดัดแปลงแก้ไขความที่เคยเป็นมาในสิ่งไม่ดีทั้งหลายของตนให้ดีขึ้นโดยลำดับลำดาเล่ามนุษย์เรา ต้องทำ แล้วใครที่จะเชื่อได้ โอวาทใดคำสอนใดที่จะเชื่อได้ นอกจากคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ ก็ลำบากเหมือนกันนะที่จะสอนให้ตรงแน่วตามความจริงทั้งหลายได้ ก็เมื่อเราได้รับโอวาทคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่แล้ว เราจะเชื่อใครอีกที่นี่

มันสำคัญอยู่ที่ความกระซิบกระซาบอยู่ภายในจิตใจของเราคือตัวกิเลสนั้นสำคัญอยู่มากนะ มักจะไปเชื่อมันมากกว่าธรรมเสมอไป เพราะฉะนั้นเราถึงหลวมตัวไปทำความชั่วช้าลามกได้มนุษย์เรา แล้วก็หลวมตัวไปเกิดในสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา สถานที่ไม่พึงปรารถนาได้เช่นเดียวกัน เพราะ

ความลืมตัวอย่างนี้เอง เมื่อเป็นเช่นนี้จึงพยายามให้รู้สึกตัวเสียตั้งแต่บัดนี้ต่อไป หากไม่ได้รู้อะไรมากนักก็ขอให้พยายามสอนตนตั้งแต่บัดนี้ต่อไป อย่าได้หลวมตัวเข้าไปในสิ่งไม่ดีทั้งหลาย

ปราชญ์ทั้งหลายไม่เคยโกหกโลกเลยว่า บาปมี ๆ จริง บุญมี ๆ จริง นรกมี ๆ จริง เคยเผาสัตว์ทั้งหลายมากี่กัปกี่กัลป์แล้ว นรกนี่ทำไมจะไปลบล้างมันได้ล่ะ นรกนี้เคยเผาผลาญสัตว์ทั้งหลายที่ไปตกนรกมากี่กัปกี่กัลป์นับได้เมื่อไรแล้วจะไปลบล้างมันได้ยังไงว่านรกไม่มี ผู้ทำบาปทำกรรมเราก็เห็นอยู่ต่อหน้าต่อตา อย่างทุกวันนี้ก็ดูเอาซิเป็นยังไงมีคนทำบาปไหมทุกวันนี้

เราพูดกันเพียงแค่ปาณาเท่านี้แหละ มันเด่นไหมในโลกเวลานี้ คนทำลายศีลธรรม ทำลายตัวเองจนหาคุณค่าไม่ได้ เราเห็นไหม ปาณา เอ้า อทินนา กาเมสุมิจฉาจาร มุสา สุรา เอาเพียง ๕ ข้อเท่านี้ละ นี่คือเครื่องสังหารตน เครื่องผลักตนลงไปสู่นรกคือธรรมชาติเหล่านี้เอง การกระทำสิ่งเหล่านี้ เราเห็นไหมว่าเวลานี้มีคนทำไหม เราลบล้างได้ไหม นอกจากคนตาบอดแล้วหูมันหนวก หูมันดีมันยังจะได้ยินอีก คนทำชั่วน่ะ ถ้าไม่เห็นด้วยตามันยังจะได้ยินด้วยหู ว่าคนทำชั่วยังมีอยู่ในโลกนี้มากมาย นั่นฟังซิ

อันนี้เราหูดีตาดีเห็นกันอยู่นี่ ปฏิเสธกันได้ไหมว่า คนชั่วนี้มีมากขนาดไหน ทำชั่วกันมีมากขนาดไหน เราปฏิเสธ

ไม่ได้ แล้วทำไมเราจะปฏิเสธผลของการทำชั่วนี้ว่าจะไม่ให้ผล และจะไม่ยังบุคคลหรือสัตว์ทั้งหลายให้ไปตกนรกได้เล่า คนก็เคยทำชั่วมามากมายก่ายกองกี่กัปกัลป์แล้ว นรกก็เคยเผาคนผู้ชั่วช้าลามกมากี่กัปกี่กัลป์แล้ว ใครจะไปสามารถลบล้างทั้งการทำชั่วว่าโลกทั้งหลายไม่ทำกัน และไปลบล้างนรกว่าไม่มีกัน เป็นไปได้เหรอ

พระพุทธเจ้าองค์เอกแท้ ๆ เป็นผู้สอนธรรมเหล่านี้ไว้ด้วยความที่ทรงรู้ทรงเห็นมาประจักษ์พระทัยแล้ว เราจะเชื่อใครที่นี่ เอ้าสอนเราอย่างนี้ การพูดอย่างนี้ขอให้ท่านทั้งหลายได้พิจารณาว่า อุบายนี้เป็นเครื่องจะหยิบยื่นให้ท่านทั้งหลายสอนตัวเองนะ ไม่ใช่เป็นการขู่เข็ญ เป็นการดุด่าว่ากล่าวท่านทั้งหลาย ยื่นเครื่องมือให้ไปสังหารสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายซึ่งอยู่ภายในตัวเอง เอาให้อย่างเด็ดขาด เพราะสิ่งเหล่านี้มันเผ็ดร้อนมากนะ ความกระซิบกระซาบอยู่ภายในแข่งกับธรรมของศาสดา แม้เราได้ศึกษาเล่าเรียนมาก็ตาม ได้ปฏิบัติกำจัดมันอยู่ก็ตาม มันยังกำจัดเราอยู่ในขณะเดียวกันนั้น โดยที่เราไม่รู้สึกตัวเลย เพราะมันละเอียดลออมากกว่าเรา แหลมคมมากกว่าเรา ฉลาดมากกว่าเรานั่นเอง ให้พากันเข้าใจเสมอ

นี่ละ เรื่องการเกิดตายของจิตเป็นอยู่อย่างนี้ ไม่ไปไหนละ ไปตามภพภูมิที่เคยไป นรกมีกี่หลุมท่านพูดไว้แล้ว ผิดที่ตรงไหน ในโลกเราก็ยังมีลหุโทษ ครุโทษ มหันตทุกข์ ทุกข์

ธรรมดา มหันตทุกข์มี มีอยู่แล้ว แล้วการทำชั่วของคนเราก็เห็น ทำมากทำน้อย ทำหนักทำเบา เห็นกันอยู่เต็มหูเต็มตานี่ เพราะฉะนั้นคำว่านรกจึงเป็นเช่นนั้น พอดีพอเหมาะกันกับสัตวโลกที่เป็นไปอยู่ตลอดเวลา นี่คือความจริงที่เป็นอยู่ในวัฏวนนี้เป็นอย่างนี้

เช่นอย่างสวรรค์ก็เหมือนกัน สวรรค์ก็ตั้งแต่ชั้นแรก จนกระทั่งถึงพรหมโลก ๑๖ ชั้น มีสุธาวาสเป็นชั้นสุดท้าย เอ้า คำว่าสุทธาวาสเป็นยังไง เป็นที่อยู่ของท่านผู้บริสุทธิ์ ได้แก่ อวิหา อตัปปา สุทัสสา สุทัสสี อกนิฏฐา พรหมโลก ๕ ชั้นนี้ ท่านเรียกว่า สุทธาวาส เพราะเป็นที่อยู่ของผู้บริสุทธิ์

สุทธาวาส ท่านแปลตามศัพท์เฉย ๆ ว่าเป็นที่อยู่ของผู้บริสุทธิ์ ความจริงผู้นั้นยังไม่บริสุทธิ์ เราเอาหลักธรรมชาติของการปฏิบัติของการรู้การเห็นของใจยันกันเข้าไปเลย เราอย่ามาพูดเพียงปริยัติเฉย ๆ เอ้า ผู้ปฏิบัติภายในจิตใจของตนเองจนก้าวเข้าสู่ภูมิธรรมอันนี้แล้วเป็นผู้บริสุทธิ์เต็มที่แล้วเหรอ ยังไม่บริสุทธิ์เต็มที่

พระอนาคามีท่านได้ระดับเหมือนยังกับเราสอบไล่ได้ ๕๐ เปอร์เซ็นต์ นั่นได้ระดับจัดว่าสอบได้ ๖๐ เปอร์เซ็นต์ ๗๐ เปอร์เซ็นต์ขึ้นไป จนกระทั่งถึง ๙๙ เปอร์เซ็นต์ เป็นพระอนาคามีเต็มที่ นั่นเต็มภูมิแล้วนะ ๙๙ เปอร์เซ็นต์ คือเลื่อนลำดับไปตั้งแต่ขั้นอวิหา นี่ผู้ที่ปฏิบัติตนได้ ถ้าจะเทียบเปอร์เซ็นต์ก็เรียกว่าผู้สอบได้ ๕๐ เปอร์เซ็นต์ สอบได้ได้

ระดับของขั้นอนาคามีเพียงได้ระดับเท่านั้น นี่บริสุทธิ์ไหมนี่

ดูหัวใจเจ้าของก็รู้ ผู้ปฏิบัติต้องรู้ ถึงขั้นนี้แล้วปิดไม่ได้ เป็น **สนฺทิฏฺฐิโก** อย่างชัดเจนไปโดยลำดับลำดา ตั้งแต่ก่อนมานี้ก็ยังชัดเจนอยู่แล้ว นี้ก็ยิ่งชัดเข้าไป แล้วปฏิบัติขัดเกลากิเลสของตัวเองเข้าไปโดยลำดับลำดา เพราะยังไม่บริสุทธิ์นี่

คำว่าสุทธาวาส คือ บริสุทธิ์กว่าสิ่งเหล่านั้น กว่าชั้นเหล่านั้นต่างหาก ท่านหมายความว่าอย่างนั้น คือ ขั้นเหล่านี้จะไม่กลับคืนไปสู่โลกอันเป็นความสกปรกโสมมอีกต่อไปนั่น ถ้าเราจะแยกออกก็เป็นอย่างนั้น นี่ เพื่อก้าวขึ้นสู่ความบริสุทธิ์พุทโธโดยแท้นะ ท่านจึงเรียกว่าสุทธาวาส ๕ ชั้น คือ อวิหา อตัปปา สุทัสสา สุทัสสี อกนิฏฐา เป็นที่อยู่ของพระอนาคามีตั้งแต่ผู้ได้ระดับของขั้นพระอนาคามีทีแรกจากนั้นก็เลื่อนขึ้นไป

ในจิตภูมินี้นั้นเป็นจิตที่เป็นไปเอง ไม่ต้องได้รับการอบรมแนะนำสั่งสอนกัน เมื่อเวลาตายแล้วเป็นในหลักธรรมชาติเช่นเดียวกับผลไม้ที่แก่เต็มที่แล้ว ยังไงก็จะห่ามเข้าไป ๆ จนกระทั่งถึงขั้นสุก ไม่ต้องรับปุ๋ยอะไรอีกก็ได้ผลไม้ประเภทนี้ นี่ขั้นของพระอนาคามี ตั้งแต่ขั้นแรกเริ่มนี้ไปจนกระทั่งถึงขั้นพระอนาคามีเต็มภูมิก็มีลักษณะอันเดียวกันเทียบกันเช่นนั้น คือแก่ไปโดยลำดับลำดา

อันนี้เราเอาอะไรมาเทียบ เอาเราเทียบในหัวใจของเราของผู้ปฏิบัติ พอได้ระดับขั้นนี้แล้ว จิตนี้จะเป็นอัตโนมัติ



ของจิต คือจะหมุนตัวตลอดไปเลย หมุนอยู่ภายในจิต หมุนแก้ตัวเอง พูดง่าย ๆ หมุนขัดเกลาตัวเอง หมุนซักฟอกตัวเองอยู่ตลอดเวลา แล้วก็ค่อยละเอียดเข้าไป ๆ เห็นได้ชัด ๆ ๆ นี้ ขั้นนี้ก็ยังไม่บริสุทธิ์ แน่ะ ฟังซิ จนกระทั่งอนาคามีเต็มภูมิก็ยังไม่บริสุทธิ์ จนก้าวถึงอรหัตมรรค ก้าวถึงอรหัตมรรคก็ยังไม่บริสุทธิ์นั่น ปฏิบัติไป ๆ ถึงขั้นมหาสติมหาปัญญาก็ยังไม่บริสุทธิ์ จนกระทั่งทะลุพังอวิชชาลง ขาดสะบั้นลงไปหมดเลย ด้วยอำนาจของมหาสติมหาปัญญาเป็นต้นนั้นแล จึงเป็นผู้บริสุทธิ์เต็มภูมิ

ในภาคปฏิบัติเห็นชัด ๆ เราไม่ต้องไปถามใครเลย สาธุ พูดอยู่ต่อหน้าต่อตานี่นะ แม้พระพุทธเจ้าประทับอยู่ต่อหน้านี้จะไม่ทูลถามเลย ขอให้มันเห็นชัด ๆ เถอะน่า หัวใจคนเราถ้าลงได้เห็นแล้วเป็นอย่างนั้น พระพุทธเจ้าท่านมอบไว้แล้ว **สนฺทิฏฺฐิโก** อย่างที่พระอานนท์อาราธนาให้พระองค์อยู่ตั้งกัปตั้งกัลป์ จะมาหวังอะไรกับเราตถาคตอีกล่ะ เราสอนหมดแล้วนี่น่ะ อะไร ๆ ก็สอนหมดแล้ว มาหวังกับเราอะไรอีกนั่น ฟังซิ ลึกซึ้งมากที่สุดเลย

นี่เราพูดถึงเรื่องภพเรื่องที่อยู่ ทั้งฝ่ายต่ำคือนรก ในหนังสือมหาวิบากท่านอธิบายไว้ละเอียดมาก ผมก็เคยอ่านเคยดูอยู่แล้วเหล่านี้นะ ถึงขั้นมหันตทุกข์ก็นรกขั้นโลกันตร์นรก ที่สุดแห่งความทุกข์ทั้งหลายท่านก็บอกแล้ว จนกระทั่งถึงที่สุดแห่งความสุขทั้งหลาย ท่านก็บอกถึงพระนิพพาน

โดยลำดับลำดาเรื่อยไป นี่ละพอถึงจิตขั้นอนาคตมีบุคคลนี้แล้ว จิตดำเนินตนไปโดยอัตโนมัติ เช่นเดียวกับผลไม้ที่แม้จะติดขั้วอยู่ยังไม่ได้หลุดจากขั้ว ยังไม่ห่ามก็ตาม เมื่อแก่เต็มที่แล้วควรแก่การจะห่ามต่อไปต้องห่ามเรื่อย ๆ ไป จนกระทั่งถึงขั้นสุก ไม่ต้องมีปุ๋ยมีอะไรมาช่วยแหละ นี่ก็เหมือนกัน จิตขั้นนี้ตายไปในขั้นอนาคามีนี่ จะต้องไปชั้นสุทธาวาสอย่างที่ว่า พอถึงขั้นอนาคามีแล้วได้เต็มภูมิของจิตขั้นนี้แล้ว จะต้องไปเกิดในอนาคามีขั้นต้น เช่น อวิหา แล้วก็เลื่อนตนไป อตัปปา สุทัสสา สุทัสสี อกนิฏฐา พอก้าวจากอกนิฏฐาก็ผ่านถึงพระนิพพาน

เป็นหลักธรรมชาติของจิตดวงนี้เป็นเช่นนี้ เห็นประจักษ์ไม่สงสัย สงสัยไปไหน พระพุทธเจ้าท่านสอนด้วยความรู้จริงจริง ๆ ขอให้รู้ซิจะค้านพระพุทธเจ้าได้ยังไง หาที่ค้านไม่ได้นอกจากไม่เห็น ไม่รู้ แล้วก็ค้านกันวันยังค่ำ ค้านด้วยความหลับหูหลับตานะ ไม่ได้ลืมตาดูค้าน นี่เป็นยังงั้น นี่เป็นลัทธินิสัยของกิเลสต้องเดาเสมอ ด้นเสมอ หลอกเสมอ แล้วสุดท้ายก็มาหลอกตัวเองนั่นแหละให้ขาดจากมรรคจากผลจากสวรรค์นิพพานไป เพราะฉะนั้นท่านทั้งหลายจงพากันระมัดระวังในเรื่องเหล่านี้

ตะกี้นี้เรากล่าวถึงเรื่องว่าจิตเรียกร้องหาความช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา อย่าลืมธรรมะข้อนี้ เพราะจะต้องก้าวเดินตามทางแห่งภพแห่งชาติ ภพน้อยภพใหญ่เป็นวิถีทางเดิน



ของจิตโดยแท้ เมื่ออวิชชายังมีอยู่จะไม่เป็นอื่นเลย เป็นอันนี้โดยแท้ และให้พยายามประคองตนไปด้วยทำคุณงามความดี หากว่าจะยังไม่หลุดพ้นก็ตาม เราก็ยังมีเครื่องเสวยคือบุญกุศลที่เรานั้นได้บำเพ็ญมา หากว่าเต็มที่แล้วก็อย่างที่กล่าวมานี้แหละ เอาจนกระทั่งถึงหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้วนั่นละท่านว่า **อวิชฺชาปจฺจยา สงฺขารา**

ทีนี้กลับตรงข้ามนะ เป็น **อวิชฺชายเตฺวว อเสสวิราค–นิโรธา สงฺขารนิโรโธ** เรื่อยไปเลย เมื่ออวิชชาดับ อันนั้นดับ ๆ ดับๆ ๆ ไปหมดเลย **นิโรโธ โหติ** ก็เหมือนกันตั้งแต่เบื้องต้น **อวิชฺชาปจฺจยา สงฺขารา** นี่ท่านว่าทั้งหมดนี้ **สมุทโย โหติ** เป็นสมุทัยนะ คือเรื่องของกิเลสล้วน ๆ ท่านบอกอย่างนั้น แปลออกมาแล้ว พออวิชชาดับลงไปนี่ **อวิชฺชายเตฺวว อเสสวิราคนิโรธา สงฺขารนิโรโธ** เรื่อยไปเลย จนกระทั่งถึง **นิโรโธ โหติ** เหล่านี้เป็นนิโรธทั้งมวล นั่น **เอวเมตสฺส เกวลสฺส ทุกฺขกฺขนฺธสฺส, นิโรโธ โหติ** เมื่อดับแล้วดับไปหมดพร้อม ๆ กันเลย เมื่อดับอยู่ในจิตเห็นชัด ๆ ภายในจิตแล้ว อะไรจะมาเกิด ก็มันขาดสะบั้นไปหมด เวลามันเกี่ยวมันพันกันอยู่ระหว่างอวิชชากับตัวเองจนไม่รู้ว่าตัวเองเป็นอะไร ตัวเองเป็นอวิชชา อวิชชาเป็นเรา เราเป็นธรรม หรือธรรมเป็นอวิชชา หรืออวิชชาเป็นเรา มันพันกันอยู่มันก็ไม่รู้นี่เมื่อสติปัญญายังไม่ทันมัน พอสติปัญญาทันแยกกันออกฟาดฟันหั่นแหลกกันลง ขาดสะบั้นลงไปแล้ว

ทีนี้มันก็เห็นได้ชัดละซิ

เมื่ออวิชชาขาดไปแล้ว มันติดต่อกับอะไร จิตดวงนี้ที่นี่มีติดต่อกับอะไร มีสืบต่อกับอะไร มีอะไรมาเหนืออันนี้อีกมีไหม มันก็เห็นได้ชัด ๆ ไม่มีอะไรเหนือ มันก็รู้เองเท่านั้น นี่ละพระพุทธเจ้าว่า **สนฺทิฏฺฐิโก** ๆ เห็นเองรู้เอง ๆ เห็นเองมาโดยลำดับลำดา จนกระทั่งถึงวาระสุดท้าย

ก็ดังที่พระอัญญตรภิกขุองค์หนึ่งท่านไปเฝ้าพระพุทธเจ้า เราแน่ใจว่าท่านบำเพ็ญธรรมขั้นสูงในขั้นที่พิจารณาด้วยลำพังตนเองเป็นอัตโนมัตินั้นเอง สงสัยธรรมะแล้วก็จะไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ทูลถามปัญหา พอไปถึงใต้ถุนพระคันธกุฎีก็พอดีฝนตก เลยยืนอยู่ข้างล่างนั้นเสีย ยังไม่ได้ขึ้นไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พอฝนตกแล้วน้ำที่มันหยดย้อยจากชายคาลงมาถูกพื้น ระหว่างน้ำอยู่ที่พื้นกับน้ำฝนที่หยดย้อยลงมาจากชายคามากระทบกันก็ตั้งเป็นต่อมเป็นฟองขึ้นมาแล้วดับไป

ท่านก็พิจารณาเทียบเคียงระหว่างจิตกับสังขารที่มันปรุงมันแย็บขึ้น กับระหว่างขันธ์ ๕ พูดง่าย ๆ ขันธ์ ๕ กับจิตมันเกิดมันดับ ๆ ดีก็ดับ ชั่วก็ดับ เกิดขึ้นพั๊บดับพร้อม เกิดกับดับพร้อม ๆ เหมือนกันกับน้ำที่มันกระทบกัน ตั้งเป็นฟองขึ้นมาตั้งเป็นต่อมขึ้นมา หรือเป็นอะไรขึ้นมาก็แล้วแต่ แล้วดับไป ๆ ก็ลงไปเป็นน้ำตามเดิม ลงเป็นน้ำตามเดิม มันเกิดขึ้นจากจิต ก็ดับลงไปหาจิตตามเดิม ๆ ท่านก็เทียบเคียง ๆ เลยบรรลุธรรมเสียในขณะนั้น

พอฝนตกหยุดเท่านั้น ท่านกลับไปกุฏิเลย ไม่ทูลถามพระพุทธเจ้าอีกเลย เพราะได้บรรลุธรรมในขณะนั้นแล้ว นั่นเห็นไหม **สนฺทิฏฺฐิโก** ประกาศบ้างขึ้นในขณะนั้น โดยอาศัยน้ำนั่นละเป็นธรรมเทศนาสอนท่าน เทียบกันระหว่างขันธ์กับจิตของท่าน หรืออวิชชากับจิตของท่าน ท่านรู้กันในขณะนั้นก็สังหารอวิชชาแหลกไปในขณะนั้น แล้วท่านก็กลับกุฏิ พอฝนตกหยุดแล้วเท่านั้น ท่านไม่ทูลถามพระพุทธเจ้าอีกต่อไปเลย นั่นเห็นไหม

ทั้ง ๆ ที่กำลังจะไปทูลถามแท้ ๆ ทำไมไม่ทูลถาม ก็เพราะ **สนฺทิฏฺฐิโก** นั้นเอง เป็นเครื่องประกาศแทนพระองค์อยู่แล้วเพราะธรรมนี้เป็นธรรมที่องค์ศาสดาสอนแล้วว่าเป็นองค์แทน เราก็ทราบอยู่แล้ว **สนฺทิฏฺฐิโก** ก็คือองค์ศาสดาองค์หนึ่งนั้นแล พอทราบแล้วท่านก็กลับไปกุฏิท่านเสีย ได้บรรลุธรรมใต้ถุนพระคันธกุฎีของพระพุทธเจ้า โดยอาศัยน้ำฝนนั้นแหละเป็นธรรมเทศนาเทียบเคียงกับธรรมภายในของท่าน นี่เห็นไหม ทำไมท่านรู้ที่นี่ แต่ก่อนท่านสงสัยท่านมาท่านหายสงสัยท่านก็รู้ท่านกลับ **นี่ละพอถึงขั้นนี้แล้วรู้ทุกคน** กำลังจะไปถามก็ยังไม่ถาม ฟังซิ กลับเงียบเลย

พ่อแม่ครูจารย์ท่านก็เคยพูด เราก็ยังไม่ลืมนี่ สด ๆ ร้อน ๆ อยู่หนองผือนั่นเอง ท่านพูดถึงเรื่องธรรมะตอน ๕ โมงเย็น ปัดกวาดเสร็จเรียบร้อยแล้ว ท่านสรงน้ำเสร็จเรียบร้อยแล้ว ขึ้นไปกราบท่านสนทนาธรรมะกันเล็ก ๆ น้อย ๆ ท่านก็พูด

พูดอะไรไปสัมผัสธรรมะขั้นนี้แหละ ท่านก็ผึงผังขึ้นเลยเทียว อธิบายเปรี้ยง ๆ พอสุดท้ายท่านก็ยกมือขึ้นเลยนะ ไม่ใช่ธรรมดา ยกมือ สาธุ ท่านว่ายังงี้ ไม่ได้ประมาทนะ แม้พระพุทธเจ้าประทับอยู่ข้างหน้านี้ก็ไม่ทูลถาม ท่านว่ายังงั้น **พอถึงธรรมะขั้นนี้แล้ว ทูลถามท่านอะไร ของอันเดียวกัน** ใครลงรู้ธรรมขั้นนี้แล้ว ธรรมขั้นนี้ก็เป็นธรรมขั้นบริสุทธิ์ ใครเป็นผู้บริสุทธิ์เป็นบ้าล่ะ เคยเห็นอรหันต์เป็นบ้ามีไหม ท่านเอาแล้วนะ อรหันต์บ้ามีไหม นั่นท่านว่า คือถึงขั้นนี้มันขั้นอรหันต์ แล้วนี่ ถ้าเราจะเอามาตั้งชื่อนะ ถ้าไม่ตั้งชื่อท่านก็ไม่สงสัย ก็เป็นอยู่แล้วนี่จะว่าไง บริสุทธิ์เต็มที่ไม่มีอะไรเกี่ยวเนื่อง แต่ก่อนมันมีอะไร ๆ มีมากมีน้อยมันรู้มาโดยลำดับลำดา

ดังที่เคยพูดเสมอว่า ธาตุขันธ์กับจิตมันเกี่ยวโยงกันก็รู้ เวลาแก้กันไปพิจารณากันไป ๆ **ระหว่างขันธ์กับจิตมันไม่ติดกันไม่พันกัน แม้จะอยู่ด้วยกันก็ตาม ก็เป็นต่างอันต่างจริงกันอยู่อย่างนี้** มันก็รู้ แน่ะ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูป ได้แก่ รูปกาย เวทนา ได้แก่ ความสุข ความทุกข์เฉย ๆ ในขันธ์อันนี้ ในจิตก็มีแต่เป็นความละเอียดเพราะอวิชชายังมี สุขเวทนา ทุกขเวทนาในจิตก็ต้องมี แต่นั่นเป็นเรื่องอีกอันหนึ่ง ส่วนเวทนาในขันธ์อันนี้ไม่มี สัญญา ความจำ สังขาร ความคิดความปรุง วิญญาณ ความรับทราบ เวลาสิ่งอะไรมากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น

กาย ท่านก็ทราบ แต่ไม่ประสานกัน ท่านก็ทราบ ๆ ทีนี้ไม่ประสาน แล้วมันประสานกับอะไรนั่น

เมื่อขันธ์ ๕ มันปล่อยไปหมดแล้ว มันประสานกับอะไร มันก็ประสานกับอวิชชาละซิ แต่ตอนนั้นมันไม่รู้นะ มันหากมีอันหนึ่งเป็นเครื่องยืนยันกันอยู่ว่า มันอะไร ๆ นี่มันอะไร มันเป็นจุดที่สนใจอยู่นั้น นั่นล่ะ ตอนนั้นมันไม่รู้นี่ ก็มีแต่อะไร ๆ นี่มันมี นอกนั้นมันหมดปัญหาไปหมดแล้ว ขันธ์ทั้ง ๕ หมดปัญหาไปหมด ทุกสิ่งทุกอย่างภายนอก พูดเสียทั้งหมดแดนโลกธาตุ มันหมดปัญหาไปหมด ย่นเข้ามาจนกระทั่งถึงรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ของตัวเราเอง มันก็หมดปัญหาไปหมดแล้วมันมีอะไร

สิ่งที่มีก็เห็นกันอยู่ชัด ๆ อยู่ภายในใจแต่มันไม่รู้ ว่านี้คืออวิชชามันก็ไม่รู้ หากรู้อยู่ว่านี่คืออะไร ๆ มันเป็นสิ่งที่จะให้เกิดความสนใจ เกิดความพินิจพิจารณาผูกพันกันอยู่ในนั้นนั่นแหละ มันผูกพันกับธรรมชาตินี้ ผูกพันกับอวิชชานี้ ถ้าเราจะตั้งชื่อว่า อวิชชา ทีนี้พอสติปัญญาพอตัวแล้ว มันกำจัดอันนี้พังทลายลงไปจนไม่มีอะไรเหลือแล้ว มันติดกับอะไรจิตที่นี่ ทีนี้มันเกี่ยวข้องกับอะไร และอะไรเหนือจิตอีกที่นี่ไม่มีอะไรเหนือ นั่นเห็นไหม เวลามันไม่มีอะไร ก็บอกว่าไม่มี มันก็รู้ว่าไม่มีอะไร เวลาสิ้นมันก็สิ้นจริง ๆ มันสิ้นไม่มีอะไร ผู้ที่รู้ว่าไม่มีอะไรนั้นคืออะไรนั้นน่ะ คือธรรมชาติที่บริสุทธิ์ไม่สิ้นไม่สูญ นั่น เห็นชัด ๆ

เอาละพอ

พูดท้ายเทศน์

การอดอาหาร ผู้อดอาหารหลายวันหรือน้อยวันเพียงไร นั้นก็เคยได้พูดแล้ว การอดอาหารเพื่อภาวนา ภาวนาเพื่อความฉลาด ให้สังเกตดูธาตุขันธ์เจ้าของ อย่าให้ได้พูดเรื่องเหล่านี้ แล้วทำไป ๆ มันมักจะมีอะไรแฝงขึ้นมา ให้ระวังให้ดีนะ เหมือนอย่างพวกที่มังสวิรัตินั่น เห็นไหม จนกระทั่งถึงตำหนิติโทษคนอื่นยุ่งไปหมด พวกนี้ไปที่ไหนมีแต่เรื่องยุแหย่ก่อกวนนะ โห ทำลายนะพวกนี้นะ

ยกตัวอย่างเช่น ท่านอาจารย์...อำเภอท่าอุเทน แต่ก่อนก็อยู่กับพ่อแม่ครูจารย์มั่นเรา แล้วก็จากกันไปนาน ปีนั้นโลกนาถเข้ามาในกรุงเทพฯ น่ะซิ ตอนนั้นผมบวชใหม่ ๆ ใคร ๆ ก็ร่ำลือว่าแกเป็นพระอรหันต์ ปูผ้าให้แกเหยียบนี้เดินไป แล้วอาจารย์...ก็เลยเอาแบบนั้นมาสมาทาน คงจะสมาทานเต็มที่ละมั้ง ไม่ฉันเนื้อฉันปลา ท่านก็เลยกลายเป็นมังสวิรัติไป ครั้นนานเข้า ๆ มันก็เป็นทิฏฐิมานะ **เลยตำหนิติเตียนไปหมด** บรรดาพระฉันเนื้อฉันปลานี้ เป็นยักษ์พระผีพระแร้งพระกาไปหมดเลย ฟังซิ ท่านพูดเองนะ ไม่ใช่เล่น ๆ นะ

เดินไปกรุงเทพฯ ยังงี้ ไปกับท่านอาจารย์กงมา ท่านอาจารย์กงมาห้ามไม่ให้บิณฑบาต นั่น ท่านพูดเองนะ ถ้าเขาเอาหมกเอาห่อใส่บาตรนี้เป็นอาหาร แล้วจะโยนทิ้ง

ต่อหน้าต่อตาเขา เพราะท่านทำจริง ๆ นี่ คือพอได้กลิ่นเท่านั้น มันเหม็นคาว มันอะไรไม่รู้แหละ ท่านอาจารย์กงมาจึงไม่ให้บิณฑบาต นี่ละเรื่องมังสวิรัตินี้ มันเป็นทิฏฐิขึ้นมาอันหนึ่งของมัน

อย่างนี้ก็เป็นวิชาของพระเทวทัตที่เอาไปต่อสู้พระพุทธเจ้าตั้งแต่ครั้งนั้นเราก็เห็นกันอยู่แล้วนี่

ข้อหนึ่งก็ให้พระอยู่ป่าเป็นประจำตลอดชีวิต เข้าแดนบ้านผิด พระพุทธเจ้าก็ไม่ทรงอนุญาต เพราะผิดวิสัย เข้าไปในบ้านเฉย ๆ มันจะเป็นอะไร ไม่เห็นเสียหายอะไร อยู่แดนบ้านแดนป่าก็ไม่เห็นเสียหาย เพราะไม่ได้ไปปล้นบ้านปล้นเมืองเขานี่ พระก็อยู่แบบพระละซิ เข้ามาบ้านก็มาแบบพระไม่ได้มาแบบโจรแบบมารแบบผู้ร้ายนี่นะ พอจะเสียหายอะไร พระองค์จึงไม่อนุญาต

ให้บิณฑบาตตลอดชีวิต ถ้าหยุดหรือขาดเป็นไม่ได้ปรับโทษ พระพุทธเจ้าก็ไม่ทรงอนุญาต

ให้ถือผ้าบังสุกุลอย่างเดียวเท่านั้น รับคหปติจีวรเขาถวายต่อมือนี้ไม่ได้ ให้แสวงหาชักผ้าบังสุกุลเอาอย่างเดียวตลอดชีวิต พระพุทธเจ้าก็ไม่ทรงอนุญาต ในเมื่อเขาอยากทานก็ให้เขาทานตามอัธยาศัยของเขา ผู้ใดองค์ใดที่อยากรับก็รับไป ไม่เป็นสิ่งที่จะบังคับกัน

จากนั้นก็มาหามังสวิรัติ ห้ามไม่ให้ฉันเนื้อฉันปลาตลอดชีวิต พระฉันแล้วเป็นผิด ไม่ได้ ท่านบอก อันนี้เป็น

เรื่องของโลกเขา ห้ามอะไรเขา เราเป็นผู้ปฏิบัติศีลธรรมไม่ปฏิบัติผิดจะเป็นอะไรไป เราเป็นผู้ขอทาน เขาให้มาอะไรก็กินไปตามเรื่องตามราวเท่านั้นเอง ไม่เป็นการรบกวนเขาให้ยุ่งเหยิงวุ่นวาย อันนี้เป็นเรื่องของโลกเขาเป็นมาตั้งแต่ดั้งเดิม ห้ามอะไรเขาไม่ได้

เรื่องเนื้อ ๑๐ อย่างที่ไม่ให้ฉัน พระองค์ก็ทรงบัญญัติไว้แล้วนี่ นับตั้งแต่เนื้อมนุษย์ แน่ะฟังซิ พระองค์ก็ไม่ให้ฉันเนื้อหมา เนื้อม้า เนื้อราชสีห์ เนื้อเสือโคร่ง เสือเหลือง เสือดาว เนื้องู เนื้อหมี เนื้อช้าง นี่เนื้อเหล่านี้ห้ามหมดแล้ว ที่ห้ามก็ห้ามแล้วนี่ แล้วก็ยังมีอุทิสสมังสะ คือเนื้อที่เขาเจาะจงอีก ๓ อย่าง เนื้อเจาะจงเป็นยังไง เขาไปฆ่ามาเพื่อถวายพระ พระเห็นอยู่ไม่ควรฉัน และได้ยินว่าเขาไปฆ่าสัตว์มาเพื่อถวายพระ พระได้ยินไม่ควรฉัน เห็นเขาเอาอาวุธชนิดนี้ไปแล้วได้สัตว์ชนิดนั้นมาตรงกับอาวุธชนิดนี้ เช่น ได้แหเอาไปทอดปลานี่ แล้ววันหลังเขาเอาปลานี่มาถวาย คงเป็นเหมือนกับว่าเขาไปทอดแหเอาปลานี้เพื่อมาให้พระฉัน เมื่อสงสัยอยู่ก็ไม่ควรฉัน เมื่อสงสัยอยู่ได้ยินเขาว่างั้นก็ไม่ฉัน หรือเนื้อสด ๆ ร้อน ๆ เช่นอย่างปลาเขาฆ่ามาสด ๆ ร้อน ๆ เอ๊ นี่เหมือนตั้งใจฆ่ามาให้พระฉันแท้ ๆ นี่สด ๆ ร้อน ๆ องค์ใดสงสัยอย่าฉัน แน่ะ ท่านก็บอกอยู่แล้ว องค์ไหนไม่สงสัยก็ฉันได้ บอกชัดเจนอยู่แล้วนี่มันไปอุปโลกน์ขึ้น อุตริขึ้นทำไม มังสวิรัติ

ส่วนองค์ไหนที่ไม่ชอบไม่อยากฉัน ท่านก็ไม่ได้ว่านะ ไม่ใช่พระพุทธเจ้าบังคับให้ฉันเนื้อฉันปลาไปทุกองค์นะ คือองค์ใดที่ไม่ชอบไม่ฉันก็ได้ หรือไม่ถูกกับธาตุขันธ์ ในเนื้อชนิดใดไม่ฉันเนื้อชนิดนั้น ท่านก็ไม่ว่า**ถ้าเป็นตามอัธยาศัย** แต่จะมาบังคับให้ทำอย่างนี้ไม่ได้ มันผิด แน่ะ ฟังซิ อันนี้เทวทัตก็เอามาเป็นเครื่องมือต่อสู้พระพุทธเจ้า จนกระทั่งถึงทำสังฆเภทให้สงฆ์แตกจากกัน เพราะพระพุทธเจ้าไม่ทรงสนองความต้องการของแกนั่นเอง ว่าตั้งแต่บัดนี้ก็แตกจากกันกับพระพุทธเจ้า แตกก็แตกไปจะเป็นไร ศาสดาไม่แตก พระเทวทัตแตกต่างหาก ศาสดาเป็นศาสดา ธรรมเป็นธรรม ไม่ได้แตก นี่เห็นไหม

เรื่องนั้นก็เห็นอยู่ประจักษ์ชัดเจนอยู่ ในตำรับตำราก็มีอยู่นั้น ที่มีขึ้นอยู่ทุกวันนี้ก็จะเป็นอะไรไป ก็เป็นวิชาของพระเทวทัตที่เคยทำลายพระพุทธเจ้า ที่เคยโจมตีพระพุทธเจ้านั้นเอง มาโจมตีพระพุทธเจ้าอยู่ทุกวันนี้ จะเป็นอะไรไป เราก็ทราบซิ ก็เพลงเก่า กลเก่า เรื่องเก่า วิชาเก่า ตื่นไปหาอะไรวิเศษวิโสอะไร พวกนี้ไปไหน มันยุ่งจริง ๆ ไม่ใช่เล่น ๆ นะ มันยุมันแหย่วุ่นไปหมด ไม่เคยหาความสงบไปไหน โอ๋ย อวดตนชมตัว อุตริไม่เข้าท่า ไม่ทราบว่าความดีมีหรือไม่มีอะไรก็ไม่รู้แหละ

แต่ความดีมันไม่ทำมนุษย์เรา มันมีแต่ความชั่ว มีแต่อะไรเต็มหัวใจ มันถึงเอาอันนั้นออกมาระบาย ๆ ถ้าไม่พูด

อย่างนั้นอยู่ไม่ได้ อยากยกตนแล้วเหยียบหัวคนอื่น มันอะไรมันถึงอยากยกตนอยากเหยียบคนอื่นล่ะ มันมีอะไรอยู่ในหัวใจ พิจารณาซิ ถ้ามันดีแล้วไม่ต้องอยากยก อยากไปทำไม ความอยากมันคืออะไร แน่ะ พิจารณาซิเมื่อถึงหลักธรรมชาติ มันดีเสียจริง ๆ แล้วมันไม่อยากแหละ อยากหาอะไร

อย่างเราอยากมาวัดป่าบ้านตาดอย่างนี้ พอมาถึงแล้วเราอยากหาอะไรอีกล่ะ อยากมาอีกหรืออยากมาวัดป่าบ้านตาด ก็อยู่วัดป่าบ้านตาดแล้วอยากหาอะไร เอ้า อยากถึงนิพพาน ๆ อยากได้จิตบริสุทธิ์ เมื่อถึงจิตขั้นบริสุทธิ์แล้วมันอยากอีกไหม อยากถึงพระนิพพาน เมื่อจิตได้ถึงพระนิพพานชัด ๆ อยู่ในหัวใจเจ้าของแล้ว ก็จะอยากไปนิพพานที่ไหนอีก นั่นมันไม่อยาก ถ้าพอตัวแล้วไม่อยาก ไอ้ความหิวโหยต่างหากมันถึงอยาก

หิวโหยทางโลก ทางกิเลสละมันตัวสำคัญ หิวโหยนี้มันทำลายคนด้วยนะ **ถ้าหิวทางด้านธรรมะนี้เป็นเครื่องส่งเสริมคน** คนมีความอยากทางด้านธรรมะมากเท่าไรคนนั้นยิ่งมีความขยันหมั่นเพียร ตักตวงเอาบุญกุศลได้มากมายก่ายกอง หลุดพ้นจากทุกข์ได้อย่างรวดเร็ว ย่นวันย่นคืนเข้ามา เพราะความอยากนี้มีกำลังมาก นั่น มันผิดกับความอยากที่เป็นกิเลสเป็นไหน ๆ ถ้าความอยากเป็นกิเลสนี้อยากเท่าไรยิ่งจมลงไป ๆ เรื่องเทวทัตเป็นยังงั้น ก็เรื่องของ

เทวทัตนี่เรื่องมังสวิรัต มันเป็นจากไหน เป็นจากพระเทวทัตเคยรบกับพระพุทธเจ้ามาครั้งหนึ่งแล้ว จนกระทั่งถึงแตกกระจายกันไป พระเทวทัตเป็นสังฆเภทไปเลยนั่น จากนั้นมาก็กลับมารบกับพระพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้าอีกนี่ เห็นไหม เดี๋ยวนี้กำลังเป็นอยู่แล้ว อวด หาอะไรมาอวดของวิเศษวิโสกว่านั้นไม่มีเหรอ เอาของวิเศษวิโสกว่านั้นมาอวดบ้างเป็นไรวะ เราอยากฟังเรื่องวิเศษวิโสกว่านั้น อันนี้เป็นวิเศษวิโสอะไร ตั้งแต่ควายมันก็กินหญ้าไม่เห็นกินเนื้อไม่เห็นมันวิเศษวิโสอะไร แล้วเอามาอวดทำไมของอย่างนี้ควายมันไม่อวด มันไม่กระทบกระเทือน อันนี้เอามากระทบกระเทือน อวดกระทบกระเทือน

ไปที่ไหนกระทบกระเทือนที่นั้น มันวิเศษแล้วเหรอพิจารณาซิ ความไปที่ไหนกระทบกระเทือน มันวิเศษแล้วเหรอนี้เป็นทางธรรมของพระพุทธเจ้าเหรอ ทางพระพุทธเจ้าไปที่ไหนมีความสมัครสมาน ไปที่ไหนให้คนเกิดความเชื่อความเลื่อมใส ไปที่ไหนเขาได้เห็นหรือเขาได้กราบไว้บูชาด้วยความซึ้งใจ คำพูดอะไรออกมามีเหตุมีผลจับใจไพเราะนั่นต่างหากนี่นะ ไม่ใช่ไปเที่ยวยุแหย่ก่อกวน ทำลายที่โน่นทำลายที่นี่เป็นอรรถเป็นธรรมพระพุทธเจ้านะ ไม่ใช่ธรรมมันเทวทัตต่างหากนี่

สำคัญก็คือว่าเรื่องอยากยกตัวนั้นแหละ แต่กิเลสมันไม่ยอมตัว ผิดเท่าไรมันก็ไม่ยอมแหละ เราเห็นไหมในเรือนจำ

ไปถามดูซิรายไหนว่าทำไมคุณจึงมาติดคุกติดตะราง เขาหาว่าผมอย่างนั้นอย่างนี้ ผมลักเขาขโมยเขาอย่างนั้น แล้วความจริงคุณนั้นได้ทำจริง ๆ หรือ ทำจริง ๆ ละคร้าบ ฟังซิ เขาหาว่า มันยอมเมื่อไร กิเลสมันไม่ยอมตัวผิด

คิดให้ดีนะ ให้เลือกให้เฟ้นให้ดีนะ เราก็ยิ่งได้ผ่านทางปฏิปทาของพ่อแม่ครูจารย์มาแล้ว มันไม่น่าจะสงสัยนะเรื่องเหล่านี้ เป็นปฏิปทาที่แนบเนียนที่สุด ก็คือปฏิปทาของพ่อแม่ครูจารย์มั่นที่ดำเนินมาทุกวันนี้ สักขีพยานก็เห็นชัด ๆ อยู่ในหัวใจของท่าน แสดงแต่ความจริงล้วน ๆ ออกมา เป็นปฏิปทาที่ไว้วางใจได้เลย ท่านดำเนินท่านไม่มีคำว่าแผลง ๆ อะไรนี้ อยากดีอยากเด่นอยากดัง อย่างนี้ไม่มี สำหรับพ่อแม่ครูอาจารย์มั่นไม่มีอะไรที่น่าสงสัย ท่านทำตรงไหน ๆ มีหลักธรรมหลักวินัยยืนยันตลอดไปเลย ตลอดถึงการแนะนำสั่งสอน เฉพาะอย่างยิ่งคือจิตตภาวนา ใครจะสอนได้ถูกต้องแม่นยำยิ่งกว่าพ่อแม่ครูจารย์มั่นวะ ท่านสอนได้เพราะท่านได้รู้ได้เห็นด้วยนี่ได้ผลมาเป็นที่พอใจ ท่านสอนด้วยความเห็นผลเป็นที่พอใจมาแล้ว เหตุของท่านจึงสมบูรณ์ เหตุไม่สมบูรณ์ ผลจะสมบูรณ์ไม่ได้ ท่านได้ผลอย่างสมบูรณ์มาแล้วถึงมาสอน ไม่มีอะไรผิดแล้ว ท่านก็ไม่สอนแบบแผลง ๆ อีกเหมือนกันนะ สอนจิตตภาวนาก็ดี ไม่ได้มีคำว่าแผลง ๆ อะไรนี้ จะเป็นพิเศษอะไรบ้างนี้ ไม่มี สอนตรง ๆ ตรงกับกรรมฐาน ๔๐ นั่นแหละ เห็นไหม

กรรมฐาน ๔๐ ผมลืมเสีย มีอะไรต่ออะไรบ้าง ก็มีอนุสสติ ๑๐ เป็นต้น นี่เป็นอุบายวิธีการของการภาวนา **แล้วแต่จริตนิสัยของใครจะชอบตรงไหน** ยึดเอามาปฏิบัติซิ นี่ภาคสมถะ พิจารณาเพื่อจิตสงบ พอสงบก้าวทางด้านปัญญาเป็นวิปัสสนา จากนี้มันก็เปลี่ยนไปละเรื่องการภาวนา ถ้าเบื้องต้นนี้ในกรรมฐาน ๔๐ เป็นของสำคัญ จะยึดเอาหลักอะไร ๆ ก็เอา แต่พอก้าวไปถึงขั้นปัญญาแล้ว ทีนี้จะเปลี่ยนแปลงตัวเองไปเรื่อย ๆ ไปเลย อันนี้ หากรู้เองในผู้ปฏิบัติแหละ

ทำอะไรถ้าหากว่าทำนอกแบบนอกคัมภีร์ไป ไม่ว่าเขาว่าเรา ไม่ว่าใครแหละ มันอดสงสัยไม่ได้ละคนเรา ให้จับอันนี้ยึดอันนี้ไว้ให้ดีนะ อย่าไปทำสุ่มสี่สุ่มห้า ออกจากนี้ไปก็เหมือนกัน อย่าเอาผมไปขายนะ ผมไม่ได้วิเศษวิโสอะไรพอจะเอาเรื่องของผมไปขายละ อยู่กับอาจารย์มหาบัวมาอย่างนี้หาต้มหาตุ๋นชาวบ้านเขานะ แล้วอวดดิบอวดดีว่าตัววิเศษวิโส นี่เป็นลูกศิษย์อาจารย์มหาบัวนะ นี่กำลังออกแสงแพรวพราว เดี๋ยวนี่น่ะ ใครอยากมาให้ทดลองก็มาซิ เดี๋ยวนี้กำลังคันฟันมันจะมีนะ พระอยู่ในวงนี้ และที่ผ่านมาแล้วก็เหมือนกัน เพราะมันเคยมีมาแล้วนี่

เรื่องกิเลสมันจะต้องเป็นของมันแน่ ๆ ละ ไปอยู่กับครูบาอาจารย์พอเป็นชื่อเป็นนาม แล้วอยากเด่นอยากดังว่าเรานี้ละแพรวพราวที่สุดละ เริ่มมาตั้งแต่เป็นลูกศิษย์หลวงปู่

มั่นโน่นละ มี แล้วจากนั้นไม่ได้อะไรเลย ก็มาคว้าว่าเป็นลูกศิษย์อาจารย์มหาบัวนะ แล้วดังละนะ อาจารย์มหาบัวดังนี่มันหาต้มหาตุ๋นหาหลอกชาวบ้านเขาไปอย่างนั้นละนะ มันไม่รู้นี่นะ ให้ตัวเด่นตัวดังให้เขานับถือ เขาตั้งความสนใจขณะเดียวก็เอาเก็บตกเท่านั้นก็เอา มันไม่ได้เห็นความดีในเจ้าของให้มันเด่นอยู่ในใจนี้บ้างเลย มันจึงไปยุ่งกับสิ่งภายนอกอย่างนั้น อันนี้มันเรื่องภายนอกนี่

เอาเจ้าของให้มันพอซิ เมื่อมันพอแล้วใครนับถือไม่นับถือมันก็เรื่องของเขา ตำหนิก็อยู่ปากเขาโน่น นินทาก็อยู่ปากเขาโน่น อยู่ใจเขาโน้น ดีของเขา ชั่วของเขาต่างหาก เราเป็นแต่เพียงว่าได้ยิน เมื่อสัมผัสพับเราไม่หลงเราก็ไม่เป็นบ้าไปตามลมปากของเขา จะเป็นอะไรไป **เอส ธมฺโม สนนฺตโต** ความสรรเสริญนินทาเป็นของเก่า เคยมีมาดั้งเดิมแล้ว ท่านสอนว่าอย่างนั้น แล้วตื่นอะไร หาเจ้าของให้มันพอซิ อย่าไปหาเอาสิ่งอื่น เอาของคนอื่นเขา เรื่องอื่นเขามาเพิ่มให้เขาสรรเสริญนั่นหาเอามาจากภายนอก ให้เขายกยอเขาสรรเสริญเขาเลื่อมใสเราถึงจะภูมิใจ อะไรอย่างนั้นคนหิวจะตายอย่างนั้น คนไม่มีธรรมในหัวใจ หาเก็บตกเอาข้างนอก ๆ โน่น อะไรที่ไหนตกเก็บเอา ๆ ไม่ทราบว่าดีว่าชั่ว ฟาดกิเลสให้มันพังทลายลงไป ตัวมันอยาก ๆ นี้ให้มันพังทลายไปแล้ว อะไรจะมาอยากวะ

มันจะเป็นแน่ ๆ นะนี่ มันออกไปอย่างนี้ละ อย่างเห็น

ออกจากพ่อแม่ครูจารย์นี่ไป ไปว่าพ่อแม่ครูจารย์ฉันมังสวิรัติ ฟังซิ นี่มันเห็นอยู่นี่ เจ้าของชอบเอาไปทำแล้วเอาพ่อแม่ครูจารย์มาเป็นโล่บังหน้า เพื่อจะอะไรอีก ฟังซิ เราแปลไม่ออกนะ เรามันโง่นี่

นี่ก็วิตกวิจารอยู่ ให้พากันภาวนาก็ไม่เป็นหน้าเป็นหลังอะไร พอออกไปก็เอาครูบาอาจารย์ไปอวด เพื่อความดิบความดีของเจ้าของ ความเลวของเจ้าของไม่ได้ว่านี่นะ มันจะเป็นตรงนี้แน่ ๆ แล้วจะไปกวนชาวบ้านเขาอีก ไม่ใช่ธรรมดานะ ถ้ามันออกแบบนี้ละมันจะกวนเขา ยุ่งเรื่องนั้นเรื่องนี้ กวนนั้นกวนนี้ละนะ พระกวนบ้านกวนเมืองมันจะเป็นละนะ กรรมฐานเราเวลานี้มันกำลังเริ่มแซงหน้าแซงหลังกันไปละ

ธรรมะบางตอน โดย

ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน

จากหนังสือ

ศาสนาอยู่ที่ไหน

- คัดจากกัณฑ์

  - **ศาสนาเจริญหรือเสื่อมอยู่ที่ใจ**
  - **เรียนกรรมฐานเพื่ออะไร**
  - **ศาสนธรรมคือเครื่องยืนยันมรรคผลนิพพาน**

    ๙ มกราคม ๒๕๒๑
  - **วิธีพิสูจน์จิตและพระพุทธศาสนา**

จากหนังสือ

ความลึกลับซับซ้อนของจิตวิญญาณ

- คัดจากกัณฑ์

  - **ความลึกลับซับซ้อนของจิตวิญญาณ**

    ๑๒ เมษายน ๒๕๓๐
  - **สารธรรมในตน**

    ๒๕ มีนาคม ๒๕๒๙
  - **ครูบาอาจารย์พาดำเนิน**

    ๙ กรกฎาคม ๒๕๒๙

จากหนังสือ

- **แว่นดวงใจ**

  คัดจากกัณฑ์

  – เรียงลำดับอริยภูมิ

  ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๗

- **อื่น ๆ**

  – สติปัฏฐานสี่

  ๒๔ สิงหาคม ๒๕๐๕

  ๒ กันยายน ๒๕๐๕

  ๓๐ กันยายน ๒๕๐๕

  ๒๗ มีนาคม ๒๕๐๗

  ฯลฯ

จากหนังสือ

- **คำถาม คำตอบ**





หลักใหญ่ของการปฏิบัติก็คือ ปฏิบัติจิตตภาวนาให้มีความสืบต่อกันโดยสม่ำเสมอในทางความเพียร อย่านอนใจในธรรมทุกขั้นในจิตทุกภูมิ เฉพาะอย่างยิ่ง “สมาธิขั้นต้น” ต้องทำกันอย่างหนักมือ ราวกับผู้ต้องหานั้นแล พอดีกัน ยืน เดิน นั่ง นอน เว้นแต่หลับ ให้มีสติควบคุมจิตอยู่เสมอ



ผู้ปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพานจริง ๆ ต้องเป็นผู้เอาจริงเอาจังกับงานจิตตภาวนาของตน อย่าคิดว่างานจิตตภาวนาลำบาก จะทำให้ล้มเหลวไม่เป็นท่า หากจิตจะคิดท้อถอยอันเป็นการทำลายตนเองขึ้นมา พึงระลึกถึงองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงบำเพ็ญมาก่อนจนถึงขั้นสลบไสล พระองค์ก็ไม่ทรงลดละความเพียร ทรงเปลี่ยนวิธีการต่อสู้จนได้ชัยชนะ นำธรรมมาสั่งสอนพวกเรา และพึงทราบว่าธรรมที่พระองค์นำมาสั่งสอนโลก



สมาธิขั้นเริ่มแรกก่อร่างสร้างจิตให้สงบเย็น เป็นขั้นที่ลำบากกว่าขั้นอื่น ๆ เท่าที่เคยปฏิบัติมาแล้ว เพราะเป็นขั้น

เริ่มศึกษาและเริ่มปฏิบัติ จิตต้องผาดโผนโยนตัวราวกับลิงค่างบ่างชะนี หรือราวกับผีตัวหนึ่งนั่นแล เนื่องจากเคยปล่อยตามลำพังให้ความคึกคะนอง ความโลภ ความโกรธ ความหลง ฉุดกระชากลากไปตลอดเวลาไม่มีการหักห้ามต้านทานบ้างเลย เวลาจะให้เข้าด้ายเข้าเข็มจึงลำบากยิ่งกว่าจูงหมาใส่ฝน หรือจูงหมาเข้าหาเสือนั่นแล แต่เมื่อถูกบังคับด้วยเหตุผลหลายครั้งหลายหน จิตก็ค่อยยอมจำนนไปเอง ยิ่งเห็นผลในจิตตภาวนาด้วย จิตยิ่งนับวันขยันขันแข็งยิ่งขึ้น ความขี้เกียจหายไปหมด ยังเหลือแต่คำว่า "จะเอาให้ได้ จะเอาให้ได้" คือจะบังคับจิตให้เข้าสู่ความสงบเย็นให้ได้ เพราะเคยเห็นผลแห่งความสงบมาแล้ว เป็นของอัศจรรย์มากสำหรับผู้ที่ยังไม่เคยพบเคยเจอ ฉะนั้น จิตจึงมีความตื่นเต้นมากผิดธรรมดา หลังจากที่ได้เห็นผลแห่งความสงบมาแล้ว นั่งอยู่ ยืนอยู่ เดินอยู่ หรือกำลังทำงานอะไรอยู่ จิตจะคิดถึงผลแห่งความอัศจรรย์อยู่ไม่ลืมขณะที่เจอครั้งแรก จึงทำให้อะไร ๆ ภายนอกจืดจางไปหมด ไม่ดูดดื่มเหมือนแต่ก่อนเลย จิตคิดแต่ภาวนาเรื่องเดียว

ขณะนั้นหากจะว่า "บ้าธรรม" ก็น่าจะได้ สำหรับผู้ไม่เคยเจอ เพราะเป็นความตื่นเต้นผิดปกติ คน ๆ นั้นอาการทุกส่วนจะเปลี่ยนไปจนผิดสังเกตของผู้อื่น ฉะนั้น เพื่อความเหมาะสมดีงามทั้งตนและผู้อื่น จำต้องระงับอาการทุกส่วนไว้ด้วยสติปัญญา ไม่งั้นจะทำให้เพื่อนฝูงเกิดความรู้สึกต่าง ๆ

ในทางไม่ดี เช่นว่า “ไอ้นี่มันเริ่มจะเป็นบ้าแล้ว” เป็นต้น นั่งที่ไหนเงียบขรึม ถ้าพูดออกมาก็ราวกับพระไตรปิฎกเคลื่อนที่ แต่ความรอบคอบในคำพูดไม่ค่อยสมบูรณ์ ทั้งนี้เพราะจิตหนักแน่นและหยั่งลงในผลที่เคยรู้เคยเห็นจนฝังใจ จึงไม่อยากคิดอยากพูดเรื่องอื่น ๆ นอกจากพูดเรื่องการภาวนาอย่างเดียว ยิ่งกว่านั้น ถ้าเป็นฆราวาสก็คิดอยากจะบวช หรือออกบำเพ็ญ บางรายถึงกับออกจริง ๆ ก็มี เพราะขาดความยั้งคิดที่ถูกต้อง และทบทวนย้อนหน้าย้อนหลังหาความพอดีด้วยสติปัญญา จนจิตเข้าสู่สภาพปกติ ไม่ผาดโผนข้ามหน้า สติปัญญา และแสลงหู แสลงตา แสลงใจผู้ที่ได้พบได้สมาคม ย่อมทรงตัวได้ด้วยความสง่างามและราบรื่นจีรังต่อไป ไม่มีอาการลุ่ม ๆ ดอน ๆ แสดงออกและประกอบความเพียรไปได้อย่างสม่ำเสมอ จนตลอดรอดฝั่งแต่ธรรมขั้นต้นสูงสุดหลุดพ้นไปอย่างหายห่วง

แต่สมาธิประเภทนี้มีน้อยมาก จึงพูดไว้พอเป็นข้อคิดเวลาเกิดขึ้นมากับตัวเองหรือผู้เกี่ยวข้อง จะได้ปฏิบัติถูกไม่ผิดพลาด

สมาธิธรรมดังกล่าวนี้มีความเสื่อมได้ง่าย **ถ้าขาดสติปัญญาประคับประคองแลขาดครูอาจารย์ผู้ให้อุบายแนะแนว ทั้งทางถูกและทางผิด** ฉะนั้น เมื่อสมาธิประเภทนี้เกิดขึ้น จึงมักทำให้ผู้มีนิสัยไม่หนักแน่น ปากเปราะ มักพูดพล่ามออกมาได้โดยไม่คำนึงว่าสมควรแก่กาลสถานที่และ



บุคคลเช่นไร เพราะความขาดสติ มีแต่ความอยากพูดเป็นหัวหน้า ในวงปฏิบัติมีแฝงอยู่เสมอ แต่ก็น่าเห็นใจ เพราะเป็นสิ่งไม่เคยพบเคยเจอ พอเจอเข้าก็ตื่นเต้นและอยากจะเหาะเหินเดินฟ้าบ้าง เพราะความดีใจบวกกันนับแต่เกิดมาไม่เคยเจอจึงคิดอยากเหาะเหินกับเขาบ้างเมื่อพอเป็นไปได้ใครจะยอมเป็นอึ่งอ่างเฝ้ารูอยู่เฉย ๆ ล่ะ ก็ต้องแสดงบ้างตามประสาคนมีหัวใจ จึงเป็นที่น่าสงสารและเห็นใจ แต่พอนานไป ก็รู้วิธีปฏิบัติตัวเองไปในตัว เพราะเกิดเรื่อย ๆ เป็นเรื่อย ๆ สติปัญญาก็พอมีทางปฏิบัติต่อกันไปได้

การทำสมาธิภาวนา ถ้าไม่ปรากฏผลเร็วอย่างนี้ ก็ทำให้ผู้ปฏิบัติบำเพ็ญเพลิดเพลินในงานของตน แต่ส่วนมากไม่ค่อยปรากฏผลง่าย จึงทำให้ผู้บำเพ็ญทั้งหลายท้อใจและอ่อนความเพียร ไม่อยากทำกัน การทำสมาธิในขั้นต้นจึงลำบาก ยากที่จะผ่านไปได้ แต่เมื่อเพียรพยายามไม่หยุดผลก็ทนอยู่ไม่ได้ ย่อมจะปรากฏให้เจ้าตัวได้ชมในวันเวลาหนึ่งจนได้ พอมีความสงบเย็นเป็นพื้นฐานของใจบ้างแล้วก็พอถูไถกันไป ไม่นำความว่ายากลำบากมาเป็นมารกีดขวางทางเดินของตน ดังที่เคยเป็นมา การบำรุงรักษาอยู่โดยสม่ำเสมอ ไม่ว่างานใด ย่อมมีความคล่องตัวและชำนิชำนาญขึ้นเรื่อย ๆ เหมือนรถที่เริ่มเคลื่อนที่ออกเดินทางเบื้องต้นก็ย่อมช้าขลุกขลัก แต่พอได้ที่แล้วก็คล่องตัวไปเองผู้บำเพ็ญขั้นเริ่มแรกก็เช่นเดียวกัน ย่อมเต็มไปด้วยความไม่

สะดวก และมีอุปสรรคร้อยแปดเหยียบย่ำไปมาจากมนุษย์ผู้ไม่รู้คุณค่าของมันเท่านั้น สิ่งเหล่านั้นก็ไม่มีคุณค่าและความหมายแก่ผู้ใด จนกว่าจะมีผู้ฉลาดรู้จักคุณค่าของสิ่งเหล่านั้น และนำมาทำประโยชน์ตามความต้องการ สิ่งเหล่านั้นจึงมีคุณค่าแก่คนทั่วโลก

ธรรม เมื่อมีผู้สามารถเข้าถึงดังพระพุทธเจ้าและสาวกเป็นตัวอย่าง ธรรมจึงมีความหมายเต็มพระทัยและใจของพระสาวก และยกความหมายหรือคุณค่าแห่งธรรมนั้นออกสอนโลกเรื่อยมาจนถึงสมัยปัจจุบัน ฉะนั้น การพิสูจน์ธรรมว่าเป็นธรรมชาติประเสริฐเลิศเลอเพียงใด จำต้องพิสูจน์ด้วยวิธีปฏิบัติมีจิตตภาวนาเป็นสำคัญ เพื่อธรรมกับใจซึ่งเป็นของคู่ควรกันได้สัมผัสกันจนปรากฏความหมายและคุณค่าขึ้นมาที่ใจโดยลำดับ นับแต่ “กัลยาณชน” ขึ้นไปถึง “พระโสดา” “สกิทา อนาคา และพระอรหันต์” เรียกว่า ผู้ได้สัมผัสธรรมเป็นขั้น ๆ ตอน ๆ ขึ้นไปจนเต็มภูมิจิตภูมิธรรม ใจกับธรรมกลายเป็นเอกจิตเอกธรรมโดยธรรมชาติ ท่านเหล่านี้แลคือผู้ทรงไว้ซึ่งความหมายและคุณค่าแห่งธรรมตามขั้นภูมิของตน ๆ



คนมีธรรม หรือมีจิตตภาวนากำกับใจ ทำอะไรไม่ค่อยโอนอ่อนไปตามอารมณ์โดยถ่ายเดียว ยังมีการ



ยับยั้งชั่งตวง มีการคัดค้านต้านทานอารมณ์ไว้บ้าง ไม่เปิดทางให้เป็นไปตามใจชอบ เป็นไปตามอารมณ์ จนเป็นนิสัยไม่เป็นคนฉุนเฉียวหรือโกรธง่าย ก่อนที่จิตจะแสดงอาการไม่ดีออกมา **จิตที่ได้รับการอบรมย่อมมีทางยับยั้งไว้ได้** และนำเรื่องไปใคร่ครวญ ไตร่ตรอง จนได้ความเข้าใจว่าอะไรผิด อะไรถูก แล้วเลือกเฟ้นปฏิบัติเท่าที่เห็นว่าถูก ว่าดี พยายามกำจัดสิ่งไม่ดีออกไปอย่างไม่อาลัยเสียดาย

การภาวนาเป็นกิจที่ชอบที่ควรอย่างยิ่งในคนทุกชั้น ผู้มุ่งแสวงหาเหตุผลเพื่อความถูกต้องดีงามแก่ตนและครอบครัว ตลอดส่วนรวม **เพราะการภาวนาเป็นการพิสูจน์หาความจริง** ทั้งภายใน ภายนอก ทั้งส่วนหยาบส่วนละเอียด ทั้งวงแคบ วงกว้างไม่มีประมาณ



คำว่า "ภาวนา" แปลง่าย ๆ ก็ว่า การอบรมในสิ่งที่ต้องการให้เกิด ให้มีขึ้น เช่น ภาวนาให้เกิดความสงบเย็นใจขึ้นมา ให้มีเหตุมีผลขึ้นมา ให้มีสติปัญญาความเฉลียวฉลาดรอบคอบในจิตหรือในเหตุการณ์ต่าง ๆ ขึ้นมา จิตที่มีธรรมดังกล่าวขึ้นที่ใจ ย่อมเป็นใจที่มีคุณค่า เป็นใจที่สงบเย็นเป็นใจที่มีความฉลาดรอบคอบ เป็นใจที่ทรงไว้ซึ่งเหตุและผล เป็นใจที่มีขอบเขต ไม่ผาดโผนโลดเต้นเหมือนลิงค่างบ่างชะนี เป็นใจที่มีทั้งเครื่องเร่งตัวเองในกิจที่ชอบและเครื่องหักห้ามตัวเองเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ

การฝึกหัดเบื้องต้นโดยมากก็มักถูกกรรมฐาน "บทอานาปานสติ" คือกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยมีสติกำกับรักษา อย่าให้เผลอในขณะที่ทำ ทำใจให้รู้อยู่กับลมเข้าลมออกเท่านั้น ไม่คาดหมายผลที่จะพึงได้รับ มีความสงบเป็นต้น **ทำความรู้สึกอยู่กับลมเข้าลมออกธรรมดาอย่าเกร็งตัวเกร็งใจจนเกินไป** จะเป็นการกระเทือนสุขภาพทางกายให้รู้สึกเจ็บนั่นปวดนี่โดยหาสาเหตุไม่เจอ ซึ่งความจริงสาเหตุก็คือการเกร็งตัวเกร็งใจจนเกินไปนั่นเอง **ควรมีสติรับรู้อยู่ธรรมดา ใจเมื่อได้รับการรักษาด้วยสติ จะค่อย ๆ สงบลง ลมก็ค่อยละเอียดไปตามใจที่สงบตัวลง** ยิ่งกว่านั้นใจก็สงบจริง ๆ ลมหายใจขณะที่จิตละเอียดอ่อนที่สุดจนบางครั้งปรากฏว่าลมหายไป คือลมไม่มีในความรู้สึกเลย **ตอนนี้จะทำให้นักภาวนาตกใจกลัวจะตาย เพราะลมหายใจไม่มี**

เพื่อแก้ความกลัวนั้น ควรทำความรู้สึกว่า แม้ลมจะหายไปก็ตาม เมื่อจิตคือผู้รู้ยังครองร่างอยู่ ถึงอย่างไรจะไม่ตายแน่นอน ไม่ต้องกลัว อันเป็นการเขย่าใจตัวเองให้ถอนขึ้นจากความละเอียดมาเป็นจิตธรรมดา ลมหายใจธรรมดา ซึ่งทำให้เกิดความเสียใจในภายหลัง

ถ้ากำหนดเฉพาะลมหายใจเป็นอารมณ์อย่างเดียว ไม่สนิทใจ **จะตามด้วยการบริกรรม "พุทโธ" ก็ได้** ไม่ผิด ผู้ชอบบริกรรมเฉพาะธรรมบทใดบทหนึ่ง เช่น "พุทโธ" ก็ได้



ตามอัธยาศัยชอบ ไม่ขัดแย้งกัน สำคัญที่ให้เหมาะกับจริต และขณะภาวนาขอให้มีสติรักษา **อย่าปล่อยให้ใจส่งไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ก็เป็นอันถูกต้องในการภาวนา**

ตามปกติ "ใจ" เป็นสิ่ง **ละเอียดมาก** ยากจะจับตัวจริงได้ **ใจเป็นประเภทหนึ่งต่างหากจากร่างกายทุกส่วน แม้อาศัยกันอยู่ก็มิได้เป็นอันเดียวกัน** ร่างกายที่ตั้งอยู่ได้ย่อมขึ้นอยู่กับใจเป็นผู้รับผิดชอบ ถ้าใจออกจากร่างไปเมื่อใด ร่างกายก็หมดความหมายลงทันที โลกเรียกว่า "ตาย"

แต่ความรู้คือ ใจนี้ต้องไม่ตายไปด้วยกับร่างกายที่สลายตัวไป เมื่ออยากทราบความจริงจากใจจำเป็นต้องมีเครื่องพิสูจน์ **เครื่องมือพิสูจน์ใจได้แก่ธรรมเท่านั้น** นอกนั้นไม่มีสิ่งใดจะสามารถพิสูจน์ได้ **การภาวนาเป็นการพิสูจน์ใจโดยตรง** ผู้มีสติดี มีความเพียรมาก มีทางพิสูจน์ความจริงของใจให้เห็นชัดเจนได้เร็วยิ่งขึ้นผิดธรรมดา

คำว่า **เครื่องมือคือธรรม** นั้น โปรดทราบว่า ส่วนใหญ่คือ "**สติปัฏฐาน ๔**" และ "**สัจธรรม ๔**" เป็นต้น **ส่วนย่อย** แต่จำเป็นทั้งในขั้นเริ่มแรกและขั้นต่อไป ได้แก่ "อานาปานสติ" หรือ "พุทโธ" เป็นต้น เป็นบท ๆ ไป ที่ผู้ภาวนานำมากำกับใจแต่ละบทละบาทเรียกว่า "เครื่องมือพิสูจน์ใจ" ทั้งสิ้น

เมื่อใจพร้อมกับเครื่องมือ คือธรรมบทต่าง ๆ ได้รวมกันเข้าเป็นคำภาวนา มีสติเป็นผู้ควบคุมระลึกรู้อยู่กับลมหายใจ

หรือธรรมบทใดก็ตามโดยสม่ำเสมอ ไม่ให้จิตเผลอออกไปสู่อารมณ์ภายนอก ไม่นานกระแสของใจที่เคยซ่านอยู่กับอารมณ์ต่าง ๆ จะค่อยรวมตัวเข้ามาสู่จุดเดียวคือที่กำลังทำงาน โดยเฉพาะได้แก่ คำภาวนาความรู้จะค่อย ๆ เด่นขึ้นในจุดนั้น และแสดงผลเป็นความสงบสุขขึ้นมาให้รู้เห็นได้อย่างชัดเจน เมื่อจิตสงบตัวจากอารมณ์เครื่องก่อกวนเข้ามาสู่ตัวโดยเฉพาะ ย่อมแสดงความสงบสุขขึ้นกับตัวเองโดยไม่ต้องหาความสุขใดมาส่งเสริม ขณะนั้นแลเป็นขณะที่จิตรู้เห็นความสุขและความอัศจรรย์ของตัวอย่างไม่คาดฝัน

การรวมสงบของจิตจะนานบ้างไม่นานบ้างตามแต่กำลังแห่งเหตุที่หนุนอยู่เบื้องหลัง คือ สติกับความเพียรพยายามที่ทำหน้าที่อยู่เวลานั้น เพียงใจได้รวมสงบตัวลงขณะเดียวเท่านั้น ผู้ภาวนาจะเริ่มเห็นความแปลกประหลาดและอัศจรรย์หลายอย่างที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

อิทธิบาททั้งสี่ที่เคยพยายามตะเกียกตะกายกับงานมาก็จะเพิ่มกำลังทุกส่วนในตัวเอง ศรัทธา ความเชื่อมั่นต่อผลของงานก็เกิดและมั่นคงขึ้นมาเอง โดยไม่ต้องอาศัยการบังคับบัญชาดังที่เคยเป็นมาอะไรนัก จิตย่อมรู้และเข้าใจในธุระหน้าที่ของตนไปเอง เช่นเดียวกับเราที่เคยรู้ผลของงานต่าง ๆ มาแล้ว แม้จะยากหรือง่ายก็พยายามทำไปจนกว่างานนั้น ๆ จะสำเร็จ **สำคัญที่เวลาภาวนา** ควรพยายามทำสติให้สัมพันธ์กับงานด้วยดี **จนจิตสงบรวมลงได้** กลาย



เป็นความสุขขึ้นมาในทุกครั้งที่ทำได้ยิ่งเป็นการดี แต่แม้จะไม่ได้รับความสงบทุกครั้งก็ไม่ควรเสียใจ เพราะ **จิตตภาวนาเป็นงานที่ทำยากอยู่บ้าง** ไม่เหมือนงานอื่น ๆ ที่เคยทำกันมา **งานนี้เป็นงานสำคัญในบรรดางานทั้งหลาย** และเป็นงานที่มีผลมาก จะเรียกว่า "รากแก้วของงานทั้งหลาย" ก็ไม่ควรจะผิด เพราะต้องใช้ความพยายามเป็นพิเศษจึงจะรู้เห็นสิ่งพิเศษอัศจรรย์เกิดขึ้น พอให้ได้ชมบ้าง ในชีวิตของคน ๆ หนึ่งไม่เสียชาติขาดสาระที่มีอยู่กับตัวไปเปล่า

ถ้าพยายามจนใจสงบได้เรื่อย ๆ จะกลายเป็นความสงบได้โดยสม่ำเสมอ ก็ยิ่งนับวันจะเห็นความอัศจรรย์ของตัวเกิดขึ้น ไม่มีสิ้นสุด ผู้เห็นความสงบของใจ ชื่อว่าผู้แสวงหาความสุขเจอตามจุดมุ่งหมายที่ปรารถนามานานของการภาวนา

พระพุทธเจ้าทรงได้ความสุขมาประกาศสอนโลก จนได้พระนามว่า "ศาสดา" นั้น **ทรงได้จากใจ** พระพุทธเจ้าทั้งหลายล้วนทรงได้ความสุขจากใจมาเป็น "ศาสนา" สั่งสอนโลกสืบทอดกันมาถึงองค์ปัจจุบัน **ดังนั้น ความสุขที่เริ่มได้จาก "จิตตภาวนา"** จึงเป็นสุขที่จะเริ่มเข้าใจ



ธรรมนั้นก็ต้องมีหนักบ้าง เบาบ้าง ค่อยบ้าง แรงบ้าง สูงบ้าง ต่ำบ้าง ตามจริตนิสัยความโง่ความฉลาดของผู้มาศึกษาจะรับเอา แต่จะเป็นธรรมประเภทใด พึงทราบว่าเป็น

ยาแก้โรคหัวใจคือ แก้โรคกิเลสอาสวะ ให้เบาบางและหายสนิท จนเป็นจิตที่บริสุทธิ์พุทธะขึ้นมาทั้งดวง



อย่าไปสำคัญในคำพูดกิริยามารยาทสูงต่ำ **ให้ยึดในหลักเหตุผลเป็นสำคัญ** ผู้มุ่งต่อหลักเหตุผล **จะได้ธรรมล้ำค่าไปครองหัวใจ**



การจดจำมาจากท่าน (ธรรม) เป็นสิ่งที่หลงลืมได้ง่าย ๆ ไม่เหมือนสิ่งที่ติดแนบสนิทอยู่กับใจจริง ๆ (ธรรมะปฏิบัติ)



ธรรมที่เราเรียนมาอย่างหนึ่ง ธรรมที่ได้จากการศึกษาอบรมกับอาจารย์อย่างหนึ่ง และธรรมที่เกิดขึ้นภายในใจของเราซึ่งเนื่องจากอบรมกับครูอาจารย์นี้ **เป็นอีกอย่างหนึ่ง** ไม่เหมือนกัน



รั้งจิตใจให้ดำรงอยู่ในความสงบได้ด้วยความระวังสำรวมตลอดเวลา



มีเรื่องของใจดวงเดียวเท่านั้นเป็นกิเลสอาสวะเครื่องผูกมัดตนเองโดยตรง **ไม่มีอะไรจะมีอำนาจเอื้อมเข้ามาผูกมัดจิตใจ นอกจากใจ** ที่ทรงไว้ซึ่งความโง่ต่อตนเองแสวงหาบ่วงมาสวมคอตัวเอง และก่อไฟกองลุ่มหลงขึ้นเผา



ตัวเองเปล่า ๆ เท่านั้น



จงพยายามฝึกหัดสติกับปัญญาของตนทุก ๆ ขณะ ไม่เพียงแต่ว่าอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง เราอย่าเห็นว่าทำมากไปหรือน้อยไป ในเรื่องความเพียร ใครเข้าใจมากเท่าไร ฉลาดมากเท่าไร แก้ไขกิเลสได้มาเท่าไร และพ้นทุกข์ไปได้มากเท่าไรนั้นเป็นผลที่เราต้องการเป็นลำดับ จนถึงกับพ้นไปเสียจริง ๆ ไม่มีอะไรเหลือ คือ **พ้นทั้งรู้ ๆ เห็น ๆ ในชีวิตของเราซึ่งกำลังครองขันธ์ ๕ อยู่นี้** นั่นแลเป็นธรรมที่แน่นอนที่สุด เพราะคำว่าสวากขาตธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ชอบแล้วนั้น ไม่ได้หมายความว่าชอบในเวลาเราตายไปแล้วเท่านั้น ยังชอบทั้งขณะที่ปฏิบัติอยู่นี้ด้วย ผลที่ได้รับตามขั้นของความเพียรก็ประจักษ์ใจของผู้ปฏิบัติซึ่งยังมีชีวิตอยู่ด้วย



อนึ่ง วิธีการหรืออุบายจะฝึกฝนจิตใจของเรานั้น ยกให้เป็นอุบายความแยบคายของแต่ละท่านในประโยคแห่งความเพียรของตน **ต้องสังเกตอิริยาบถที่เป็นไปเพื่อความสะดวกในทางความเพียร** ไม่เพียงแต่ว่านั่งแล้วก็นั่ง เดินแล้วก็เดิน **ต้องสังเกตผลประโยชน์ที่เกิดจากความเพียรของตน** โดยความมีสตินั้นด้วยเพราะอิริยาบถทั้งสี่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน อาจจะถูกตามจริงของแต่ละท่าน ๆ ไม่

สม่ำเสมอกัน



การแก้นั้น **แก้ใครก็สู้แก้ตนเองไม่ได้** ใครสุขใครทุกข์ก็สู้ตัวเองสุขตัวเองทุกข์ไม่ได้ จึงควรแก้ตัวเองก่อนผู้อื่น ตำหนิชมตนเองดีกว่าไปตำหนิติชมผู้อื่น ปราชญ์ท่านเดินอย่างนี้ อย่าปีนเกลียวกับทางดำเนินของปราชญ์ท่าน และ **อย่าหวั่นใจเวลาใคร ๆ ตำหนิติเตียนอาจารย์ของตน ถ้าเรามีของจริงภายในใจต้องเปิดทางให้เขา แต่อยู่ตามความจริงของเรา ไม่ขัดไม่แย้ง ไม่หึงไม่หวง ไม่ขัดไม่ขวางใครนั่นคือธรรม นั่นคือผู้มีใจเป็นธรรม**

ผู้เรียนวิชาธรรมทางพุทธศาสนาได้พอควรแล้ว เข้าสู่แนวรบด้วยการเข่นฆ่ากิเลสชนิดต่าง ๆ ตามหลักวิชาที่เรียนมา จะเป็นผู้เข้าใจและช่ำชองในยุทธวิธีระหว่างกิเลสกับธรรมห้ำหั่นกันตามแง่หนักเบาได้ดีกว่าผู้เรียนวิชาธรรมมาแต่มิได้ออกแนวรบคือการปฏิบัติเป็นไหน ๆ ฉะนั้น ขอยืนยันระหว่างกิเลสกับธรรมจึงขึ้นอยู่กับการปฏิบัติเป็นสำคัญกว่าวิธีอื่นใด ดังพระพุทธเจ้าแลสาวกทรงดำเนินเป็นตัวอย่างจนสะเทือนโลกธาตุมาแล้วไม่มีข้อกังขา ที่ยังสงสัยอยู่ในปัจจุบันนี้ก็คือ พวกเราชาวพุทธจะรับมรดกอันล้ำค่าของพระองค์ไว้ด้วยวิธีการใดเป็นสำคัญ จะไม่แบกคัมภีร์เที่ยวโต้กันจนหมดน้ำลายไปเปล่า โดยกิเลสแม้ตัวเดียวไม่กระเทาะเปลือกบ้างเลย นอกจากมันหัวเราะเยาะเย้ยเอา



เท่านั้น ซึ่งน่าอับอายเป็นอย่างมาก



ธรรมเป็นของเย็น ผู้มีธรรมจึงมีเมตตาให้อภัย กิเลสเป็นของร้อน จึงทำให้คนคับแคบเห็นแก่ตัว เอารัดเอาเปรียบเห็นแก่ได้ถ่ายเดียว คนมีธรรมจึงเท่ากับคนรับประทานอาหารอันอร่อยเป็นสุขแล้วเกิดความสงสารคนอื่นอยากให้เขารับประทานด้วย ดังนั้น ธรรมจึงเป็นเครื่องต้านทานความคับแคบ ความเห็นแก่ตัวความเอารัดเอาเปรียบ ความเห็นแก่ได้ ความโหดร้ายต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ผู้มีธรรมในใจมากน้อย จึงแสดงออกเพื่อประโยชน์แก่เพื่อนร่วมโลกได้ดีมากตามกำลังธรรมที่มีในใจ ผู้มีธรรมเต็มใจแล้วคือผู้อิ่มตัวเมตตามหาคุณหลั่งไหลออกจากธรรมความอิ่มตัวของผู้มีธรรม ตลอดกาลสถานที่ บุคคลและสัตว์ทั่วไปไม่เลือกหน้า



ใจเป็นหลักสำคัญมากในร่างกายของเรา พอร่างกายนี้แตกสลาย ใจนี้ไม่แตก...ไปอีกแล้ว มีวิบากผลของกรรมดีชั่วพาให้ไปเกิดสูง ๆ ต่ำ ๆ ลุ่ม ๆ ดอน ๆ เดี๋ยวไปเกิดเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเทวบุตร เทวดา อินทร์ พรหม และเกิดในนรกก็มี เป็นไปได้เพราะอำนาจแห่งวิบากกรรม คือผลของกรรมที่ดีและชั่วพาให้สูงพาให้ต่ำมันหมุนไป ๆ เจ้าของก็เหมือนสัตว์ที่ถูกเจ้าของบังคับไปนั่นเอง อันนี้วิบากบังคับจิตให้เป็นไปเช่นนี้ เพราะฉะนั้นจึงให้สร้างความดี



การปฏิบัติเท่านั้นจึงรู้จิตเป็นจิต ธาตุเป็นธาตุ ขันธ์เป็นขันธ์ รู้จริงเป็นจริง ตรงนี้เราจะเริ่มตั้งแต่จิตสงบ จิตเป็นสมาธิ มันจะเป็นเชื้อให้เกิดความรู้ หรือว่าเป็นเชื้อให้เกิดความเชื่อว่าจิตเป็นจิต



ภาคปฏิบัติไม่เหมือนภาคปริยัติ ปริยัตินี่เรียนจากครูก็เรียนมา เช่น คำว่า **"มหาสติ มหาปัญญา"** เราพูดตามหลักธรรมชาติของการปฏิบัติแล้ว มหาสติ มหาปัญญานี่ผมก็คาดคะเนเอาอย่างนั้นแหละ เพราะอยู่ในขั้นอรหัตมรรคนี่พอผ่านอันนี้ไปแล้ว คำว่า มหาสติก็ดี มหาปัญญาก็ดี ท่านไม่นิยมนี่นะ นั่นฟังซิ ไปแบกเอาอะไร แบกมหาสติ มหาปัญญาไว้ทำไม มหาสติ มหาปัญญาเป็นสมมติ...เครื่องแก้กิเลส กิเลสพังไปแล้ว มหาสติมหาปัญญาก็หมดปัญหาไปเอง เหลือแต่หลักธรรมชาติที่บริสุทธิ์เท่านั้น ไม่นิยมตนเอง ไม่เสกสรรตนเอง ว่ามีสติหรือไม่มีสติ ว่าขาดสติหรือไม่ขาดสติ เป็นธรรมชาติที่เรียกว่าบริสุทธิ์เท่านั้นถ้าพูดก็พูดว่า **"บริสุทธิ์"** เท่านั้น ไม่นิยมว่าตนมีสติตนขาดสติ เอ้าฟังซิท่านพระครู ตอนนี้เคยได้ยินไหม คำพวกนี้ คำว่า **"มหาสติ มหาปัญญา"** นี้เป็นเครื่องมือสำหรับต่อสู้กับกิเลส ทีนี้กิเลสละเอียด มหาสติ มหาปัญญาเป็นของละเอียดนี่ พอสมมติอันนี้พังไปแล้ว สมมตินี้หมดปัญหาไปเหมือนกัน เหมือนกัน

กับมีดเราปอกทุเรียน พอปอกทุเรียนเสร็จแล้วอันนี้ ก็ปล่อย อันนี้ก็ปล่อย แน่ะ ใครจะมากินมีด มหาสติ มหาปัญญา เป็นสมมตินี่ สัจธรรมทั้งสี่เป็นสมมติทั้งนั้น นั่นฟังซิ ทุกข์ สมุทัย เป็นสมมติฝ่ายผูกมัด นิโรธ มรรค เป็นสมมติฝ่ายแก้ ฝ่ายถอดฝ่ายถอน ผ่านจากนั้นไปแล้ว นั่น ทีนี้ ใครจะมาอยู่ ในสัจธรรมทั้งสี่นี่ยังไง จิตที่บริสุทธิ์ย่อมไม่อยู่ในที่นี่ เพราะ อันนี้เป็นทางก้าวเดิน นิโรธ คำว่า ดับ ลักษณะของนิโรธที่ ดับทุกข์ก็เพราะอำนาจของมรรคที่มีกำลังเต็มที่แล้วสังหาร ทุกข์ดับพรึบลงไป ขณะเดียวเท่านั้นก็หมดปัญหาไปแล้ว แล้วจะไปแบกเอานิโรธที่ไหนอีก คำว่า นิโรธดับ ก็ดับทุกข์ ต่างหาก นี่จะไปแบกเอาอะไร สติปัญญาก็ใช้แก้กิเลส จะ อยู่โดยลำพังตัวเองได้เมื่อไหร่ สติปัญญาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นดับ ไปได้ ธรรมชาติที่บริสุทธิ์ต่างหากไม่นิยมการเกิดการดับ ฟังซิ ตรงนี้เป็นยังไง



เมื่ออวิชชาหมดไปแล้ว สังขารปรุงขึ้นมาก็เป็นสังขาร ขันธ์ล้วน ๆ ไปเสีย **ไม่ใช่สังขารสมุทัย** พออวิชชาดับ สังขารก็ดับ คือว่าสังขารที่เป็นสมุทัยซึ่งออกมาจากอวิชชา บงการนั้นน่ะ ดับไป



โปรดฝึกสตินิสัยตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป จนกลายเป็นคน มีสติประจำตน ทั้งขณะที่ทำและขณะที่อยู่เฉย ๆ ถึงเวลาจะ

ทำความสงบภายในใจ สติจะกลายเป็นธรรมติดแนบอยู่กับใจ



ต้องอาศัยสติกับปัญญาเป็นพี่เลี้ยงตามรักษาทุกระยะความเคลื่อนไหว **ผู้มีสติปัญญาตามรักษาความประพฤติย่อมงามทั้งภายนอกงามทั้งภายใน**



ความจำได้จากการศึกษาเล่าเรียนมา กับความจำได้จากการฟัง จงน้อมเข้ามาเป็นเครื่องสนับสนุนให้กลมกลืนกับการปฏิบัติ สติปัญญาให้แนบสนิทอยู่กับใจและความเคลื่อนไหว ตามองไปถึงไหน หูได้ยินถึงไหน สติกับปัญญาจงติดตามถึงที่นั้น จมูก ลิ้น กาย สัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ ดี-ชั่ว-หยาบละเอียดแค่ไหน สติปัญญาจงตามรู้และค้นดูสาเหตุของสิ่งที่มากระทบโดยแยบคายและทุกครั้งที่ได้สัมผัสกัน แม้อารมณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะภายในใจ ต้องตามรู้และพิจารณาไม่ขาดตอน เพราะท่านที่หลุดพ้นไปจากโลกแห่งความยุ่งเหยิงภายในใจท่านทำอย่างนี้ทั้งนั้น



การพิจารณาจิตประเภทนี้ควรถือเอานิมิตคือความปรับปรุงของจิตเป็นเครื่องพิสูจน์และพิจารณา เพราะการจะรู้ความเศร้าหมองหรือผ่องใสของจิตได้ ต้องรู้เครื่องปรุงจิตเป็นสำคัญ ไม่เช่นนั้นแม้จิตจะได้รับความเศร้าหมองและ



กองทุกข์ตลอดทั้งวันจะไม่มีทางทราบได้ ถ้าไม่ทราบสิ่งปรุงจิตให้เป็นไปต่าง ๆ ก่อน เราต้องการทราบจิต จำต้องพิจารณาสังขารเครื่องปรุงจิต



ผู้พิจารณาเห็นตามจิตตานุปัสสนา ใจจะไม่เกิดความเศร้าโศกเสียใจและเพลิดเพลินไปตามความปรุงแต่งและสภาพความเป็นอยู่สุขทุกข์ของจิต และชื่อว่าเป็นผู้มีจิตตานุปัสสนาประจำตน

การพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ ก็ดี อริยสัจจ์ ๔ ก็ดี โปรดทราบว่าเป็นเส้นทางเพื่อพ้นทุกข์อันเดียวกัน แม้จะต่างกันอยู่บ้างก็เพียงสักว่าชื่อเท่านั้น แต่ในหลักธรรมชาติแล้วเป็นอันเดียวกัน ผู้บำเพ็ญสติปัฏฐานกับผู้บำเพ็ญในอริยสัจจ์ ๔ ก็เท่ากับประกอบการงานแขนงเดียวกัน เพราะทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค กับกาย เวทนา จิต ธรรม เป็นสัจธรรมของจริงอันเดียวกัน



เมื่อพระเทศน์จบแล้ว สรุปผลที่ได้รับจากการฟังก็เพียงว่าเราไม่มีวาสนาเอื้อมไม่ถึงธรรมที่ท่านแสดงเพราะลึกแสนลึกละเอียดสุดละเอียด ธรรมที่ท่านแสดงกับเราผู้ฟังอยู่ห่างไกลกันคนละมุมโลก แต่หาได้นึกไม่ว่า **มันโลกสติปัฏฐานและอริยสัจจ์ ๔ อันเดียวกัน ทั้งท่านผู้แสดงกับเราผู้นั่งฟังและแสดงเรื่องของเราทั้งนั้น** หาได้ผิดเพี้ยนจากเรื่องของ

เราไปแม้แต่น้อยไม่



นับแต่สมาธิธรรมขึ้นไป นั่นละจะเริ่มเห็นเหตุเห็นผลกันไปโดยลำดับ หากจิตหาความสงบร่มเย็นไม่ได้แล้วก็ไม่มีที่จะรู้สึกตัว จะหลงตลอดเวลาอยู่อย่างนี้ไม่ว่าอิริยาบถใดแล้วหาสาระอะไรได้ไหม ไม่มีจุดที่หมายอันใดเลย อยู่ไป ๆ วันหนึ่งๆ



ผู้ปฏิบัติต้องสังเกตจริตนิสัยของตน จะเอาแต่ความสะดวกสบายเข้าไปว่าไปทำงานกับกิเลส ความสะดวกสบายเป็นเรื่องของกิเลส เราจะเอาความสะดวกสบายไปสู้กับกิเลสได้ยังไง นอกจากนอนจมเท่านั้น กิเลสมันชอบสบาย อยู่ไปกินไปวันหนึ่ง ๆ เพลิดเพลินรื่นเริงบันเทิงไป หิวโหยไปตลอดหาความอิ่มพอไม่ได้ แล้วก็ยังไม่เข็ดไม่หลาบ

ธรรมมีความอิ่มพอ ไม่อยากได้ แน่ะ ไม่อยากสนใจทำไง ก็บอกแล้ว แม้แต่ขั้นสมาธิก็มีความอิ่มพออิ่มตัวขณะที่จิตสงบตัวลงไปแล้วอิ่ม นั่นเห็นไหมเห็นชัดเจนอิ่มอารมณ์ทั้งหลายไม่อยากยุ่งอยากเหยิงวุ่นวายกับอะไรออกจากนั้นก็ก้าวเข้าทางด้านปัญญา

เอ้า จับลงไปซิตรงไหน **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** มันเป็นไฟอยู่ภายในกายในใจของเราทั้งนั้น เอาสติปัญญาจับลงไป ๆ ฟัดลงไปซิมันก็รู้เอง เพราะความจริงมีอยู่อย่าง



เต็มตัว ไม่ว่าจะเป็นรูป เป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และรวบหัวใจเรา มีแต่สิ่งเหล่านี้ทั้งนั้น สติปัญญารอบลงไป จับลงไปทำไมจะไม่เข้าใจ

เมื่อเข้าใจตรงไหน ๆ มันก็ขาดออกไป ๆ และสิ่งที่จะมากดถ่วงจิตใจก็เบาบางลงไปโดยลำดับ จนกระทั่งถึงขาดออกหมดไม่มีอะไรเหลือมันก็รู้อยู่ที่ใจ แน่ะ ก็ธรรมะเหล่านี้เป็นธรรมะที่สด ๆ ร้อน ๆ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะพึงรู้ที่ใจของตัวเองด้วยกันทั้งนั้น ท่านก็บอกแล้วว่า **ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ** หนึ่ง และ **สนฺทิฏฺฐิโก** หนึ่ง บอกใคร ก็บอกผู้ปฏิบัตินั่นแหละ ธรรมนี้ไกลอยู่ที่ไหน มีไกลที่ไหน มีสูงมีต่ำที่ไหน มีอยู่ที่หัวใจ มีว่าครึว่าล้าสมัยที่ไหน มีอยู่ที่หัวใจนี่ เอาลงไปตรงนี้ซิ ผู้ปฏิบัติ



ต้องดูหัวใจเจ้าของซิ ไปหาโครงกงโครงการมาจากไหน กิเลสไม่เห็นมีโครงการ มันเป็นกิเลสตลอดเวลา ทำงานอยู่บนหัวใจเราตลอดมา เราทำงานอยู่ด้วยสติปัญญา ศรัทธา ความเพียร ในหัวใจเราตลอดไปไม่ได้เหรอ มันทำไมจะทำไม่ได้ กิเลสมันยังทำได้ ธรรมทำไม่ได้พระพุทธเจ้าบริสุทธิ์ได้ยังไง เมื่อพระพุทธเจ้าทำได้สาวกทำได้ บริสุทธิ์ได้ เราทำไมจะทำไม่ได้ จะบริสุทธิ์ไม่ได้ล่ะ เอามาสอนเจ้าของซิ

สิ่งที่ท่านสอนไว้ล้วนแล้วแต่ท่านเป็นไปแล้วทั้งนั้น ได้ผลมาหมดแล้วจึงได้นำมาสอนพวกเรา เช่นอย่าง

ท่านสอนว่า สมาธิ ปัญญา แน่ะ อันนี้ละหลักใหญ่ ท่านได้ฝึกมาแล้วจนจิตเป็นสมาธิ จิตพระพุทธเจ้าเป็นสมาธิก่อนผู้อื่นใด ไปลบล้างได้ยังไงว่าศาสนานี้ไม่มีสมาธิ และปัญญาพระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็นก่อนผู้ใด แล้วจะไปลบล้างได้ยังไงว่าศาสนานี้ไม่สอนคนให้ฉลาด ไม่มีปัญญา วิมุตติหลุดพ้นพระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็นก่อนใครทั้งหมด จะลบล้างได้ยังไงว่าศาสนานี้ไม่มีมรรคผลนิพพาน ก็เต็มไปด้วยมรรคผลนิพพานในศาสนานี้ และย่นเข้ามาหาตัวของเราผู้นำมาปฏิบัติก็เต็มไปด้วยมรรคผลนิพพานในตัวของเราผู้ปฏิบัติตามหลักธรรมพระพุทธเจ้านี่ หายไปไหน ขาดไปไหน ไกลอยู่ที่ไหน ครึที่ไหน ล้าสมัยที่ไหน ถ้าไม่ถูกต้มจากกิเลสเท่านั้น มันต้มมานานแล้วนะนี่นะ



หัวใจถ้าลงบอดด้วยอำนาจของอวิชชาปิดบังแล้ว ก็เป็นทำนองเดียวกัน มาเกิดกี่ภพกี่ชาติกี่กัปกี่กัลป์ ของเก่าของใหม่ซ้ำแล้วซ้ำเล่าไม่รู้กี่หมื่นกี่แสนกี่ล้านครั้งที่ซ้ำไปซ้ำมามันก็ไม่รู้ มันก็จำไม่ได้ เพราะฉะนั้นกิเลสมันถึงครอบหัวเอาอีกว่าตายแล้วสูญ นั่นเห็นไหม ถ้าสูญแล้วกิเลสมันอยู่กับอะไร เมื่อจิตใจทุกดวงก็สูญไปแล้ว กิเลสมีอำนาจมาแผ่พังพานอยู่ยังไงทุกวันนี้ มาแผ่รัศมีอยู่บนหัวใจของสัตวโลกได้ยังไง ถ้าหากว่าจิตใจของสัตวโลกก็สูญ แล้วกิเลสมันอยู่ได้กับอะไรมันถึงไม่สูญ



ก็ใจไม่สูญ กิเลสก็อาศัยที่ใจไม่สูญ เช่นเดียวกับสนิมที่เกิดขึ้นจากเหล็กนั่นละซิ ไม่มีเหล็กสนิมเกิดขึ้นได้ยังไง มันเกิดขึ้นจากเหล็ก มันกัดเหล็กนั่นให้สึกให้กร่อนไป นี่กิเลสมันเกิดขึ้นจากใจ มันทำลายใจให้เดือดร้อนวุ่นวายให้ทุกข์ แต่ไม่ฉิบหายใจดวงนี้น่ะ ผิดกันตรงนี้เท่านั้นเอง มันจูงสัตว์จูงอยู่อย่างนี้

เอ้า ปฏิบัติเข้าไปถ้าท่านทั้งหลายอยากรู้ เอาซิ ปัญญามี หลักที่จะฆ่ากิเลสจริง ๆ อาวุธที่จะฆ่ากิเลสจริง ๆ **สติกับปัญญาสำคัญมากทีเดียว** เป็นเยี่ยม ห่างจากนี้ไม่ได้เลย ปราศจากนี้ไม่ได้ สติกับปัญญานี้หมุนตัวเป็นเกลียว ๆ อย่างที่ท่านว่าภาวนามยปัญญา จนกลายเป็นมหาสติมหาปัญญาไปจากภาวนามยปัญญา ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนแล้ว

นี่พระพุทธเจ้าทรงรู้แล้ว ภาวนามยปัญญาก็ทรงรู้แล้ว มหาสติมหาปัญญาก็ทรงเป็นมาแล้ว วิมุตติหลุดพ้นก็ทรงเป็นมาแล้ว **อวิชฺชาปจฺจยา สงฺขารา** พระองค์ก็เป็นนักเกิดแก่เจ็บตายมาแล้ว จนกระทั่งถึง **สมุทโย โหติ** พระองค์เป็นหมดแล้ว



พอหลังจากนั้นไปแล้วก็เป็นทางด้านปัญญา เอ้า ทีนี้ปัญญาอันนี้ไม่ต้องได้บังคับถึงขนาดนั้นที่นี่นะ อันนี้เป็นปัญญาประเภทหนึ่งที่จะเอากันอย่างผาดโผน นี่ในชีวิตของ

เราก็ไม่เคยเห็น ก็ได้เห็นเสียแล้วในตัวของตัวเอง จากนี้พอถึงขั้นที่สติปัญญาก้าวเป็นน้ำซับน้ำซึมหรือเป็นน้ำไหลริน หรือโจนลงมาจากภูเขาโน่นมันก็เห็นแล้วไม่มีเวล่ำเวลา

นี่ละที่ว่ากิเลสอยู่ไหนอยู่เถอะที่นี่ สติปัญญาก้าวเดินแล้ว เรียกว่ากองทัพธรรม สติธรรม ปัญญาธรรม วิริยธรรม อุตสาหธรรม ทุกอย่างกลมกลืนเป็นเกลียวเดียวกันแล้ว พุ่ง ๆ ๆ เลย นี่จึงเรียกว่า ภาวนามยปัญญา หนุนกันไป ๆ จนกระทั่งเป็นมหาสติ มหาปัญญา ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนกระทั่งถึงหลับ ขณะไหนวะจิตนี้ได้เผลอไปมีไหม ไม่มีนั่นฟังซิ ไม่มี ๆ ถึงขั้นมันเป็นยังงั้น ทีนี้กิเลสตัวไหนมันจะโผล่หน้าออกมามีแต่ค้นหากิเลสโดยถ่ายเดียว ที่จะให้กลัวกิเลสเกิดกิเลสไม่มี มีแต่เอาให้เจอ ๆ เจอตัวไหนพังเลย ๆ นั่น

จนกระทั่งไม่มีอะไรเหลือภายในใจมันก็รู้นี่จะว่าไง มันราบหมดไม่มีอะไรเหลือเลย ขาดสะบั้นไปหมดระหว่างจิตกับโลกธาตุที่เคยสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน จนกระทั่งแกะไม่ออกหรือค้นหาไม่เจอ อะไรเป็นจิต อะไรเป็นสิ่งเกี่ยวข้อง จนกระทั่งไม่เจอเลยมันก็เจอจะว่าไง ขาดสะบั้นจากกันเห็นชัดเจนแล้ว ไม่เชื่อพระพุทธเจ้าจะเชื่อใคร



อย่างไรก็ตาม ในเวลาเช่นนี้ ที่เราปฏิบัติอยู่นี้ อย่าสนใจกับสิ่งใดผู้ใดมากกว่าการประกอบความพากเพียรเพื่อชำระกิเลสภายในจิตใจของเราเด่นขึ้นด้วยสมาธิ เด่นขึ้น

ด้วยปัญญา ตามขั้นแห่งสมาธิและปัญญาขั้นนั้น ๆ แล้ว จะได้เห็นคำที่ท่านสอนไว้อันเป็นสิ่งที่ลึกซึ้งมาก สำหรับผู้ไม่ปฏิบัติจะไม่มีวันรู้วันเห็นเลย คืออะไร คือภาวนามยปัญญา นี่เป็นหลักที่ลึกซึ้งมาก ละเอียดมากที่สุด เพียงเราจะมาคิดมาคาดเอาเฉย ๆ จะไม่ได้เหตุได้ผล ไม่ได้เรื่องได้ราว ส่วนสุตมยปัญญาเราพอที่จะคาดคะเนเอาได้ คือได้เกิดสติปัญญาระลึกขึ้นมาในขณะที่ได้ยินได้ฟัง จะเป็นผู้ใดพูดหรือเสียงมาจากที่ไหนก็ตาม เมื่อได้ยินได้ฟังขึ้นมาแล้ว เกิดสติได้สติปัญญาขึ้นมานั้นท่านเรียกว่าสุตมยปัญญา จินตามยปัญญาคิดอ่านไตร่ตรองเรื่องราวทั้งหลาย ก็เกิดสติปัญญาขึ้นมา

แต่คำว่าภาวนามยปัญญานั้น ดีไม่ดีในวงศาสนาของเรานี่แล ผู้เรียนศาสนาเรียนธรรมะของพระพุทธเจ้าอยู่นี่แล จะไม่ยอมเชื่อภาวนามยปัญญาว่าเป็นของเกิดได้มีได้อย่างไร เพราะตนไม่เคยได้ภาวนาจนถึงเกิดผลคือภาวนามยปัญญาประจักษ์กับใจ ก็ไม่ทราบว่าจะเอาความเชื่อธรรมข้อนี้มาจากไหน นอกจากจะประกาศไปด้วยความไม่เชื่อของตนว่าเป็นของไม่จริงไปเท่านั้น หรือไม่สนใจเพราะความไม่เชื่อ แม้จะไม่ประกาศให้ผู้ใดฟังก็ตามว่า อันนี้เป็นโมฆะ หรือนี้ไม่น่าจะเป็นไปได้ หรือเป็นไปไม่ได้ อย่างนี้แล้วก็ไม่มีความสนใจที่จะทำภาวนา ให้เห็นธรรมข้อนี้เกิดขึ้นประจักษ์ใจ นี่เป็นสิ่งที่ลึกลับมาก มีผู้ปฏิบัติเพื่อความตั้งอกตั้งใจเพื่อ

ความพ้นทุกข์จริง ๆ เท่านั้น จะปรากฏปัญญาที่เกิดขึ้นจากที่ว่าภาวนามยปัญญานี่ขึ้นที่ใจ

เพราะภาวนามยปัญญานี้ไม่เหมือนปัญญาใดทั้งนั้น ไม่เหมือนสุตมยปัญญา ไม่เหมือนจินตามยปัญญา เป็นหลักธรรมชาติ เป็นใหญ่ในตัวเอง ด้วยคำว่าภาวนามยปัญญานี้เท่านั้น นี่จึง **เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากภาวนาโดยแท้** หรือจึงเป็นภาวนามยปัญญาโดยแท้ เมื่อได้เจอเข้าเห็นเข้าแล้วก็จะรู้เองยอมรับเอง และจะเริ่มยอมรับไปโดยลำดับลำดา เพราะเชื่อความสามารถของสติปัญญาที่เกิดขึ้นโดยลำดับลำดานี้ และในขณะที่สติปัญญานี้เกิดในลำดับลำดา มีความแก่กล้าไปโดยลำดับ และสังหารกิเลสไปพร้อม ๆ กันในระยะนั้น ๆ นี่ยิ่งจะเห็นความชัดเจน ความเชื่อในศาสนาเชื่อในพระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลายว่าท่านดำเนินไปสด ๆ ร้อน ๆ ด้วยวิธีการปราบกิเลสอย่างนี้แล ๆ นั่นนี่ละเป็นภาวนามยปัญญาโดยแท้ ใครจะไปสอนก็ไม่ได้ขั้นนี้เป็นตัวของตัวเองขึ้นมาด้วยอำนาจแห่งการอบรมอยู่เสมอเริ่มแรกตั้งแต่สมาธิเป็นเครื่องหนุน หรือสมาธิเป็นกำลังเป็นพื้นฐานที่จะให้ปัญญาเกิดขึ้นได้ แล้วคิดค้นด้วยปัญญา

เริ่มแรกตั้งแต่พิจารณาอาการใดก็ตามในสกนธ์กายของเราหรือนอกสกนธ์กายเราเพราะเป็นสัจธรรมด้วยกันทั้งนั้น ถ้าพิจารณาให้เป็นธรรมโดยทางสติปัญญาแล้ว เป็นธรรมด้วยกัน นับตั้งแต่ **เกสา โลม นขา ทนฺตา ตโจ** เอ้า เข้าไป

ถึงอวัยวะภายในทุกชิ้นทุกส่วน มันเป็นยังไง นี่เรียกว่า เริ่มปัญญา พิจารณาปัญญา เข้าถึงภายในขยายออกมาภายนอกตลอดทั่วถึงด้วยการพินิจพิจารณาแยบคายให้รู้ให้เห็นตามจริงที่มีอยู่ในสกนธ์กายทั้งภายนอกภายในนี้

จิตที่มีสมาธิเป็นเครื่องหนุนหรือมีสมาธิเป็นต้นทุนย่อมไม่หิวโหยในอารมณ์ต่าง ๆ เพราะอิ่มตัว เมื่อนำจิตที่อิ่มตัวด้วยสมาธินี้ออกพิจารณาทางด้านปัญญาโดยมีการบังคับกันทางสติ ให้ตั้งหน้าตั้งตาทำ เพราะในขั้นเริ่มแรกนี้จิตยังไม่เห็นคุณค่าของปัญญาว่าจะสามารถอย่างไรบ้าง ทั้งยังไม่รู้ว่าปัญญาคืออะไร และการฆ่ากิเลสด้วยปัญญานั้นฆ่าอย่างไร ไม่เห็นคุณค่าทั้งสองอย่าง จึงต้องได้ถูกบังคับกัน

ต่อเมื่อได้ถูกบังคับกันไปเรื่อย ๆ จิตก็ย่อมจะรู้จะเห็นโดยทางปัญญา และเริ่มรู้ไปเรื่อย ๆ นั่นแหละ ที่นี่จะเริ่มสนใจว่าปัญญานี้เกิดขึ้นมาเพื่ออะไร เกิดขึ้นมาเพื่อฆ่ากิเลสสังหารกิเลสซึ่งอยู่ในฉากเดียวกันคือจิตใจดวงเดียวกันนี้แน่ะ เริ่มทราบชัดไปโดยลำดับ นี่ที่เรียกว่าปัญญา เริ่มคิดเริ่มไหวตัว เริ่มเกิด พอเกิดขึ้นเรื่อย ๆ ผลปรากฏขึ้นเรื่อย ๆ เหตุคือปัญญาก็เกิดขึ้นเรื่อย ค้นคิดสิ่งที่เป็นข้าศึกให้เห็นให้เจอขึ้นมาเรื่อย ๆ สังหารกันไป

เมื่อปัญญาเริ่มไหวตัว กิเลสก็เริ่มวุ่นวาย นี่ละภาวนามยปัญญา เริ่มไหวตัวตั้งแต่ขั้นนี้ไปเรื่อย ๆ ไปเลย จนมี

ความเชื่อมีความมั่นใจในปัญญาที่จะฆ่ากิเลสทุกประเภท ตั้งแต่กิเลสประเภทหยาบถึงประเภทละเอียดสุด ด้วยปัญญาตั้งแต่ประเภทนี้ขึ้นไปโดยลำดับ นั่นแหละ ที่นี่ปัญญาจะไหวตัวจนลืมตัวคือลืมพักผ่อน ท่านก็บอกไว้ แต่ผู้ปฏิบัติมักจะลืม เพราะสิ่งที่เป็นอยู่ภายในจิตของตนนั้นเป็นไปด้วยความสด ๆ ร้อนๆ

ส่วนปริยัติท่านบอกไว้ว่า จิตที่ควรพักผ่อน **จิตเวลาพิจารณามาก ๆ ย่อมเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ให้เข้าพักจิตในสมาธิภาวนาเสีย** ท่านว่าอย่างนี้ มีในปริยัติท่านบอกไว้ เมื่อมีกำลังแล้วจึงออกสู่แนวรบ คือพิจารณาทางด้านปัญญาอีกต่อไป นี่เป็นความที่เหมาะสมพอดีพองาม แต่จิตมักจะเห็นความสด ๆ ร้อน ๆ ในการฆ่ากิเลสของตนนั้นเป็นงานอันสำคัญยิ่งกว่าการจะพักผ่อนเสีย เพราะฉะนั้นจิตจึงมักจะเตลิดเปิดเปิงถึงการได้รับความทุกข์มากเป็นบางเวลาเพราะงานของจิตไม่หยุดก็มี นี่แหละท่านเรียกว่า ภาวนามยปัญญา

จะไม่เจอที่ไหน จะไม่มีอะไรเหมือนปัญญาประเภทนี้ที่เกิดขึ้นกับการภาวนากับนักภาวนาทั้งหลาย และปัญญาเหล่านี้แลจะเป็นเครื่องสังหารกิเลสทุกประเภทภายในจิตใจ ไม่มีปัญญาใดจะสามารถ เป็นปัญญานี้เท่านั้นที่จะสามารถสังหารได้โดยลำดับลำดา จนกระทั่งไม่มีกิเลสเหลืออยู่ภายในจิตใจเลย นั้นแลคำว่า ภาวนามยปัญญานี้ถึงจะยุติ



ตัวลงไปโดยหลักธรรมชาติของตนเองไม่สงสัย

เพราะฉะนั้นผู้สิ้นกิเลสส่วนมากจึงต้องสิ้นด้วยจิตภาวนาหรือภาวนามยปัญญาเว้นท่านผู้ที่เป็น **ขิปปาภิญญา** เสีย ซึ่งก็เป็นภาวนามยปัญญาเหมือนกัน แต่รวดเร็วและหลุดพ้นได้อย่างง่ายดาย ไม่ได้สั่งสมตัวให้ก้าวเดินไปเป็นลำดับลำดาเหมือนผู้ดำเนินธรรมดาทั้งหลายเรียกว่าผู้ **ทันธาภิญญา** คือ ผู้รู้ช้า และเดินอย่างเต็มภูมิเต็มสติกำลังของตัวเองทุกระยะ ทุกวรรค ทุกตอน เห็นไปหมด รู้ไปหมด เรียกว่าเรียงลำดับลำดากันไปได้ในสายทางที่จิตก้าวเดินไป แต่จิตที่เป็น **ขิปปาภิญญา** นั้น แม้จะเป็นภาวนามยปัญญาก็รวดเร็ว ถ้าเราจะว่าเอามาเรียงอย่างนี้ไม่ได้ก็ถูก ทั้ง ๆ ที่ท่านก็ไปตามแถวนี้แล หากไปเพราะความรวดเร็วของจิตต่างกันอย่างนี้



การภาวนาต้องพลิกแพลงเปลี่ยนแปลงหาอุบายต่าง ๆ สอนจิตใจของตน เพียงสักแต่ว่าทำไปตามหน้าที่อะไร ๆ ขนบประเพณีเฉย ๆ มันก็เป็นเรื่องของกิเลสกะให้นั่นเอง กำหนดให้เดิน กำหนดให้ทำความเพียรนั่นเอง ไม่ใช่ธรรมกำหนดให้ทำ ถ้าเป็นธรรมกำหนดให้ทำแล้ว **สติ สพฺพตฺถ ปตฺถิยา** นั่นแหละ คือสติจำต้องปรารถนาในที่ทั้งปวง นั่นคือความเพียรตลอดกาล ผู้ปฏิบัติต้องเป็นอย่างนั้น



เริ่มตั้งแต่จิตพอสงบตัวเข้าไปเป็นสมาธินี้แหละ จะพอทรงตัวได้บ้าง ไม่กวัดแกว่งจนเกินเนื้อเกินตัว จนลืมเนื้อลืมตัว ธรรมดาของจิตที่ไม่มีสมาธิเลยนี้ ย่อมกวัดแกว่งตัวเองตลอดเวลา เผาผลาญตัวเองอยู่นั้นแหละทั้งวันทั้งคืน ส่วนมากมักจะคิดแต่เรื่องเหล่านี้แหละ เรื่องราคะตัณหา เพราะอันนี้รุนแรงมาก ในโลกอันนี้จมเพราะอันนี้ไม่ใช่อะไรนะ เราจะเห็นได้ในจิตของขั้นพระอนาคามีที่สิ้นจากนี้ไปแล้ว มันก็เหมือนบ้านร้างละนี่ เพราะฉะนั้นพระอนาคามีท่านจึงไม่มาเกิดนี้ เพราะไม่มีอะไรรุนแรง อันนี้รุนแรงมากที่สุด ถ้ากล่อมก็กล่อมได้สนิทติดหัวใจ ไม่มีวันที่จะเห็นโทษภัยเฒ่าแก่จนจะตายก็ตายแต่ธาตุแต่ขันธ์ แต่ตัวกิเลสตัวนั้นมันไม่ยอมอ่อนตัวของมันลงไปเลย ถ้าไม่ฆ่ามันด้วยสติปัญญาดังกล่าวมาแล้วนี้ นี่แหละเครื่องมันกล่อมใจ

ถ้าได้สมาธิพอสงบตัวแล้ว ก็พอจะยับยั้งได้บ้างละที่นี่ จากนั้นก็คลี่คลายทางด้านปัญญา เอ้า มีทุนแล้ว ถ้าลงมีความสงบเย็นใจได้แล้ว นั้นละมีทุนละที่นี่ เอ้า ทุกข์ก็ทุกข์ด้วยการพิจารณา เราทุกข์ด้วยอำนาจของกิเลสตัณหาให้มันพาฉุดพาลากไปนี้ทุกข์มากยิ่งกว่านี้ เราทุกข์เพราะการบังคับจิตใจให้พิจารณาทางด้านปัญญานี้จะทุกข์ขนาดไหน เมื่อมีความสงบเย็นใจเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว นี่ละ จำให้ดีตรงนี้

เอาให้ได้ให้สงบ ถ้าไม่สงบแล้วจะไม่เห็นโทษของธรรมชาติที่ว่านี้ จนกระทั่งกัปใดกัลป์ใดก็ตามเถอะ ไม่มี



ความหมายทั้งนั้นละหัวใจดวงนี้จะต้องถูกถีบถูกเตะถูกยันอยู่ตลอด เผาอยู่ตลอดด้วยกิเลสตัณหาอันนี้แหละ พาให้สัตวโลกเวียนว่ายตายเกิด จะตายเกิดที่ไหน ก็จิตนี้แหละมันกลิ้งไปกลิ้งมาเหมือนฟุตบอลนั่นละ

พออันนี้ผ่านไปแล้วได้เท่านั้นละ จิตนี้ก็ไม่มีอะไรละที่จะดึงดูด มีดึงดูดก็ดึงดูดอยู่ภายในตัวเอง นั่น ท่านเรียกว่าอวิชชา คือดึงดูดเกี่ยวกับสิ่งใด ๆ นั้นหมดไปแล้วหมดปัญหาเช่น ราคะตัณหานี้ ไม่ได้ไปดึงดูดกับสิ่งใดอีกแล้ว จะมีความดึงดูดอยู่เฉพาะลำพังตัวเอง คือพอใจในจิตของตัวเองพอใจในความเป็นอยู่ของตัว คือจิตดวงเดียวนั้นเท่านั้นดูดดื่มอยู่นั้น พอใจอยู่นั้น นั่น ถ้าว่าดูด ก็ดูดอยู่แต่เพียงเท่านั้น ไม่มีอะไรมาสืบต่อให้ดูดต่อไป ให้ดึงดูดต่อไป ให้ซึมซาบต่อไป ไม่มี มีเท่านั้น

ดังพระอนาคามีท่าน ตั้งแต่ได้ระดับพระอนาคามีขึ้นไปแล้ว ท่านไปเกิดในพรหมโลก ๕ ชั้น คือสุทธาวาส ๕ ชั้น อวิหา อตัปปา สุทัสสา สุทัสสี อกนิฏฐา คือเลื่อนระดับของจิตไปเป็นลำดับลำดาโดยหลักธรรมชาติของตัวเอง เหมือนผลไม้ที่แก่แล้ว มันก็เริ่มจะสุกไปเรื่อย ๆ นั่น เมื่อพอตัวแล้วเป็นอย่างนั้น ไม่มีคำว่าจะไม่สุกจะเป็นอื่นไม่มี มีแต่จะสุกเมื่อแก่เต็มที่ควรจะสุกได้แล้ว นั่นละ จิตที่ควรจะสุกได้โดยลำพังตนเองก็คือ **จิตพระอนาคามี ท่านจึงไม่ต้องมาเกิดอีก เป็นหลักธรรมชาติอยู่ภายในตัวเอง** มันหากกลั่น

หากกรองกันอยู่ในตัวนั้นเอง แล้วแก่ไปในตัว ๆ และผ่านพ้นไป จนกระทั่งถึงวิมุตติหลุดพ้นไปเลย

เอาซิจิต ถ้ามันเป็นแล้ว ทำไมจะไม่รู้ ถ้าไม่เป็นด้นมาพูดไม่ได้นะ ธรรมชาตินี่น่ะ มันเป็นเจ้าของ มันก็รู้เท่านั้นเอง ธรรมพระพุทธเจ้าไม่ใช่ธรรมโกหก ขอให้สัมผัสเข้าไปเถอะ ท่านว่า **สนฺทิฏฺฐิโก** พอเจอตรงไหนแล้วจะยอมรับพระพุทธเจ้าทันที ๆ ยกตัวอย่างเช่นเรื่องของพระอนาคามี นี่ละคือธรรมได้ระดับแล้วที่จะหลุดพ้นโดยถ่ายเดียวเท่านั้น ถ้าเป็นสอบก็ ๕๐ เปอร์เซ็นต์ขึ้นไปแล้ว เอาละที่นี่เริ่มหมุนตัวไปเรื่อย ๆ ถ้าในปัจจุบันนี้ก็เรียกว่า ปัญญาเริ่มหมุนตัวแล้ว เริ่มหมุนตัวฆ่าธรรมชาติอันนี้ได้แล้ว พูดง่าย ๆ

ถ้าท่านพ้นจากนี้ เวลาตายทั้ง ๆ ที่ยังไม่สิ้น ก็จิตอันนี้ได้ระดับแล้ว ได้เป็นตัวของตัวแล้ว ที่จะต้องหมุนไปโดยลำดับลำดา เป็นอัตโนมัติจนถึงพระนิพพานพูดง่าย ๆ เป็นเอง ไม่มีอะไรดึงดูด ดึงดูดเฉพาะตัวเอง ไม่ไปดึงดูดกับอะไร ดึงดูดกับตัวเอง พอใจในความเป็นของตัวเอง พูดง่าย ๆ ว่าอย่างนั้นละ คือพอใจในความเป็นของตัวเอง อยู่อย่างละเอียด ๆ เราจะทราบได้ก็เวลามันกำจัดกันได้แล้ว นั่น ทีนี้มันหมด ไม่มีอะไรที่จะมาดึงดูด

ตอนที่ดึงดูดตัว ดึงดูดโดยเฉพาะ คือหมายความว่าก็เหมือนกับว่ามีรสมีชาติสมมติแทรกอยู่ในนั้นอย่างละเอียด ๆ พอธรรมชาติอันนั้นกระจายออกไปแล้วก็ไม่มีคำว่ารสชาติ



ของสมมติที่เข้าไปเจือปนในจิตดวงนั้นเลย เป็นบรมสุขล้วน ๆ ท่านว่า **นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ** ก็คือจิตดวงที่บริสุทธิ์นั้นละ **ปรมํ สุขํ** จะเป็นอะไรไป

รู้ทั้ง ๆ ที่ยังไม่ตายนั่น ใครจะไปคอยเอานิพพานเวลาตายอย่างเดียว พระพุทธเจ้าสอนให้รู้ให้เห็นเวลายังมีชีวิตอยู่นี้ องค์นั้นบรรลุที่นั่น องค์นั้นบรรลุอยู่ในถ้ำนั้น เงื้อมผานั้น เขาลูกนั้น ๆ มีแต่บรรลุเป็น ๆ ทั้ง ๆ ที่เป็นอยู่นั่น อันส่วนนั้นเป็นผลพลอยได้ต่างหาก ที่ได้ชั้นได้ภูมิไปแล้วอย่างพระอนาคามีท่านก็สิ้นไปเสียแล้ว จึงค่อยผ่านไปทีหลัง หรือไปได้นิพพานในวาระต่อไปนั้น อันนั้นเป็นผลพลอยได้

เราควรจะเอาให้มันได้ในนี้ ให้เห็นชัด ๆ ประจักษ์ตาของเรานี่ซิ นิพพานเป็นยังไง ความสิ้นกิเลสเป็นยังไง พระพุทธเจ้าหลอกคนเมื่อไร ปฏิบัติให้เห็นตามนี้ลองดูซิ ทำไมจะไม่ยอมพระพุทธเจ้า ศาสนาอันใดที่จะเลิศยิ่งกว่าพุทธศาสนานี่วะ เพราะพุทธศาสนานี้เป็นศาสนาของผู้บริสุทธิ์จริง ๆ พระพุทธเจ้าเอกจริง ๆ ด้วยภาคปฏิบัติเอกจริง ๆ ด้วยสาวกตามเป็นพยานได้เลย

สาวกทุกองค์ยอมรับพระพุทธเจ้าร้อยเปอร์เซ็นต์ ๆ เป็นเครื่องยืนยัน เป็นพยานพระพุทธเจ้าทั้งนั้น จากอะไร จากอริยสัจจ์ ๔ นั่น ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค นี่ละ เป็นเครื่องกลั่นกรองให้ถึงขั้นบริสุทธิ์ได้ นี่เป็นเครื่องยืนยัน

พุทธศาสนามีเต็มสมบูรณ์อริยสัจจ์ ๔ แน่ะ หลุดพ้น

จากจุดนี้ ๆ และยอมรับพระพุทธเจ้าเป็นผู้สอนอริยสัจจ์ไว้เสียเอง สาวกทั้งหลายก็รู้ ๆ ดังที่ท่านสอนไว้ในธรรมจักกัปปวัตนสูตร มีใครเป็นผู้สอน ฟังซิ ธัมมจักกัปปวัตนสูตรท่านสอนว่ายังไง สอนเบญจวัคคีย์นั่นละ พระพุทธเจ้าสอนท่านทรงรู้แล้วท่านถึงสอนนี่ ว่าไง พระองค์ท่านก็ปฏิบัติตามวงอริยสัจจ์ **ทุกขํ อริยสจฺจํ สมุทยฺ อริยสจฺจํ นิโรธ อริยสจฺจํ มคฺค อริยสจฺจํ** อยู่ที่ไหน ก็อยู่ในธัมมจักฯ ท่านแสดงไว้นั่น นั่นท่านรู้แล้วท่านเอามาแสดง ทีนี้สาวกทั้งหลายปฏิบัติหรือรู้ตามนั้นแล้วก็ยอมรับพระพุทธเจ้าเท่านั้นซิ

นี่ศาสนาเอกมีตัวมีตน มีเจ้าของจริง ๆ ผู้เป็นเจ้าของศาสนาเป็นผู้บริสุทธิ์จริง ๆ จึงได้นำศาสนานี้มาประกาศอย่างแจ้งอย่างชัดด้วยความบริสุทธิ์ใจ ธรรมจึงเป็นธรรมที่บริสุทธิ์ ประกาศทุก ๆ ชิ้น ทุกอันเป็นสวากขาตธรรมตรัสไว้ชอบแล้วหมด นั่น

ล้าสมัยไปไหน ธรรมอยู่ที่ไหน ที่กล่าวเหล่านี้ ทุกข์อยู่ที่ไหน อยู่ในหัวใจเราใช่ไหม ล้าสมัยไปไหน สมุทัยตัวเสนียดจัญไรเป็นข้าศึกอยู่ต่อเราทุกวันนี้ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา อยู่ที่ไหน มันคิดอยู่ที่ใจใครของใคร นั่นละมันสด ๆ ร้อน ๆ อยู่ไหม สติปัญญา ศรัทธาความเพียร ที่แสดงอยู่ตะกี้นี้ เดี๋ยวนี้ ๆ น่ะไปหามาจากไหนมาแสดงแล้วใครจะเป็นผู้รับทราบเรื่องของสติปัญญา และใครจะฟื้นสติปัญญาที่มีอยู่กับใจนี้ขึ้นมา ถ้าไม่ใช่เราผู้ฟังอยู่เห็นอยู่

เวลานี้ สด ๆ ร้อน ๆ ไหม ทำไมจะไม่ทันกัน มันอยู่ในจิตดวงเดียวกันนี่

จะไปคิดให้กิเลสมันหลอกหัวเราะเราอยู่ทำไม ว่าเราว่าเฒ่าว่าแก่ ว่าโง่เง่าเต่าตุ่น ว่าอำนาจวาสนาน้อย บทเวลากิเลสบีบหัวใจทำไมไม่เห็นเจ้าของว่าวาสนาน้อย กิเลสมันมาบีบ และน่าเบื่อหน่ายเหลือเกินกิเลสนี้ ทำไมไม่เบื่อมันบ้าง อันนี้มันไม่มี ถ้าเวลาจะปฏิบัติตามอรรถตามธรรมแล้วให้กิเลสมาหลอกต้มเอาเรื่อย ๆ อำนาจวาสนาน้อย ขี้เกียจขี้คร้าน มีแต่เรื่องของกิเลสยอมรับไปหมด มันใช้ได้เหรอ ผู้ปฏิบัติเราทั้งหลาย



ความมืดก็อยู่ที่นี่ ความสว่างก็อยู่ที่นี่ ความโง่ความหลงก็อยู่ในตัวของเรานี้ ความรู้ความฉลาดก็อยู่ในใจของเรานี้ ใจดวงนี้จึงเป็นเหมือนเก้าอี้ตัวเดียว แต่คนรอนั่งบนเก้าอี้สองคน ถ้าคนหนึ่งเข้านั่งอีกคนหนึ่งก็ต้องยืน แต่ถ้าแบ่งกันนั่งก็ได้นั่งคนละซีก เช่นเดียวกับความโง่ความฉลาดแทรกกันอยู่ในใจดวงเดียว จะว่าโง่จริง ๆ ก็รู้อยู่ด้วย จะว่าหลงจริง ๆ ก็ยังรู้อยู่ แต่ถ้าจะว่ารู้จริง ๆ ก็ยังมีความโง่ความฉลาดแทรกอยู่ด้วย จึงเทียบกับเก้าอี้ตัวเดียวแต่คนนั่งสองคน ใจดวงเดียวแต่มีความโง่กับความหลงแทรกกันอยู่คนละซีก ถ้าใครมีกำลังมากกว่าคนนั้นก็ได้นั่งมาก ฉะนั้นอุบายวิธีอบรมใจและการประกอบคุณงามความดีทุก

ประเภทจึงเพื่อกำจัดปัดเป่าสิ่งมัวหมองออกจากใจดวงนี้ ท่านพูดเรื่องคนโง่เราก็ได้ยินและเข้าใจ ท่านพูดเรื่องคนฉลาดเราก็ได้ยินและเข้าใจ ท่านพูดเรื่องปุถุชนคนหนาเราก็รู้และเข้าใจ ท่านพูดเรื่องพระอริยเจ้านับแต่ชั้นต้นจนถึงพระอริยเจ้าชั้นสูงสุดเราก็รู้และเข้าใจเป็นลำดับ เฉพาะเราเองยังไม่สามารถทำตัวให้เป็นอย่างนั้นได้ แต่มีความสนใจใคร่อยากจะสดับเรื่องราวความดีที่ท่านอบรมมาและทางดำเนินของท่าน ท่านดำเนินอย่างไรจึงเป็นไปเพื่อธรรมเช่นนั้น

เบื้องต้น พระพุทธเจ้าก็ดี พระสาวกอรหันต์ผู้ปฏิบัติและรู้เห็นตามพระพุทธเจ้าก็ดี ท่านเป็นคนมีกิเลสประเภทเดียวกันกับพวกเรา แต่อาศัยความพากเพียรพยายามไม่ลดละ การบำเพ็ญเพื่อชำระซักฟอกสิ่งมืดมนของใจ ท่านพยายามบำเพ็ญโดยความสม่ำเสมอไม่หยุดชะงักหรือทอดทิ้งความพยายาม ใจที่ได้รับการบำรุงจากปุ๋ยที่ดีก็คือกุศลกรรม ก็ค่อย ๆ เจริญขึ้นโดยลำดับ จนสามารถบรรลุธรรมถึงชั้นอริยภูมิอันสูงสุด คือพระอรหัตตผล คำว่าพระอริยเจ้านั้น แปลว่า ผู้ประเสริฐ เพราะธรรมที่ท่านได้บรรลุเป็นธรรมอันประเสริฐมีอยู่ ๔ ชั้น คือดังนี้ ชั้นพระโสดา ชั้นพระสกิทาคา ชั้นพระอนาคา และชั้นพระอรหัตต์



พระอริยบุคคลชั้นพระโสดาบัน แม้จะเป็นฆราวาส ก็เป็นผู้แน่วแน่ในศีลที่ตนรักษาอยู่ ไม่รับศีลแล้วรับศีลเล่า



เหมือนสามัญชน เพราะท่านเชื่อเจตนาของตนและรักษาศีลด้วยความระมัดระวัง ไม่ยอมให้ศีลขาดหรือด่างพร้อยด้วยเจตนาล่วงเกิน แม้จะเป็นผู้นำของหมู่ชน ก็เพียงรับเป็นจารีตของผู้เป็นหัวหน้าเท่านั้น แต่เจตนาจะรับเพราะเข้าใจว่าตนเป็นผู้มีศีลขาดหรือด่างพร้อยนั้นไม่มีในพระโสดาบันบุคคลเลย



ศาสนาเจริญหรือเสื่อมอยู่ที่ใจ

ครั้งพุทธกาลปรากฏว่าท่านสนใจทาง "จิตตภาวนา" มากกว่าด้านวัตถุ ไม่ใช่มากธรรมดา **ท่านถือเป็น "เนื้อ" เป็น "หนัง"** เป็นสาระสำคัญเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม เพื่อมรรค ผล นิพพานจริง ๆ

ต่อมาสมัยปัจจุบันนี้กลับสนใจทางด้านวัตถุ ที่ตรงกันข้ามไปเลย จะเห็นได้ในที่ต่าง ๆ เฉพาะอย่างยิ่งตามวัดวาอาราม ทั้งวัดบ้าน วัดป่า ในเมือง นอกเมือง มีแต่การก่อสร้าง การประดับตกแต่งเพื่อความสวยงามตามสมัยนิยม **และถือเป็นกิจพระศาสนาจริง ๆ ขึ้นมา แทนการปฏิบัติธรรมดังครั้งพุทธกาลท่านดำเนินมา**

ครั้งพุทธกาล ท่านไม่สนใจในกิจอย่างนี้นักเลย แต่**สนใจในการประพฤติปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลส** มากกว่า

ทางด้านวัตถุ



แต่พวกเรากลับให้เป็นสถานที่ที่น่าดูน่าชมตามโลกนิยม อันเป็นเรื่องของโลกไปเสีย **แต่สถานที่ทำความเพียรไม่ค่อยมี** หรือไม่มี คือสถานที่เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา **อันเป็นส่วนสำคัญของพระโดยแท้ไม่มี** กลับเป็นสถานที่อยู่อาศัย ที่หลับที่นอนอันสะดวกสบายไปหมด **กลับตรงกันข้าม** เพราะที่อยู่อาศัย ที่หลับที่นอน เป็นความสบายมาก **ย่อมเป็นการส่งเสริมกิเลส** มีความเกียจคร้าน ความลืมตัว เป็นต้นให้มากขึ้นโดยลำดับ



ทีแรกก็ล้มลุกคลุกคลานไป ตั้งได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ล้มไปบ้าง ตั้งได้บ้าง แพ้บ้าง ชนะบ้าง เดากันไป ถูไถกันไป ผิดบ้างถูกบ้าง คละเคล้ากันไป ศาสนาของพวกเราก็เคยเป็นมาอย่างนี้ แต่อาศัยความเพียรพยายามก็พ้นได้ เราถูไถด้วยความเพียร ด้วย “อัตตาหิ อัตโนนาโถ” ให้มากกว่าการหวังพึ่งผู้อื่น



การพิจารณาเรื่องธาตุ เรื่องขันธ์ จนแหลกละเอียด ก็เพราะปัญญานี่แล “หลง” ก็เพราะความไม่มีปัญญา เครื่องพิจารณา เวลารู้ก็รู้สิ่งที่มีอยู่นี้แหละ ไม่รู้สิ่งใดหลงก็หลงสิ่งที่มีอยู่ เวลารู้ก็รู้ซึ้ง !

ยังแต่ขันธ์ปัจจุบัน ก็เป็นขันธ์ล้วน ๆ อาการอะไรที่เจ็บปวดตรงนั้นตรงนี้ ก็ทราบไปตามธรรมชาติของมัน ที่จะต้องเป็นอย่างนั้น จะบังคับให้เป็นอย่างอื่นไปไม่ได้ เพราะทางเดินของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ต้องเดินไปตามหลักธรรมชาติของเขา ! ผู้ที่รู้จริงแล้วก็รู้ตามธรรมชาติของมันต่างอันต่างจริง พอถึงวาระสุดท้ายแล้ว ธาตุขันธ์จะทนต่อไปไม่ไหวเหรอ? "ก็ปล่อยทิ้งเสีย" หมดกังวล หายห่วงโดยประการทั้งปวง !

นั่นแล ท่านเรียกว่า "อนุปาทิเสสนิพพาน" ล้วน ๆ ไม่มีสมมติคือขันธ์ เป็นต้น เจือปนเลย ฉะนั้น คำว่า **"อนุปาทิเสสนิพพาน"** จึงหมายถึง **จิตที่พ้นจากสมมติทั้งปวงและพ้นจากความรับผิดชอบในขันธ์โดยประการทั้งปวงแล้ว**

ธรรมที่กล่าวมานี้ อยู่ที่ไหน ถ้าไม่อยู่ที่ "ผู้รู้" เวลานี้ไม่มีที่อยู่ ผู้นี้เป็นผู้รู้แต่เวลานี้ยังหลงอยู่ ยังไม่สามารถทำความรู้นี้ให้เต็มภูมิอย่างความรู้ล้วน ๆ ได้ **จึงต้องอาศัยการซักฟอก คือ การฝึกการปฏิบัติ** การได้ยินได้ฟัง จนกระทั่งเชื่อตัวเองได้ตามความสามารถ และบรรลุธรรมเต็มภูมิแล้ว ก็เหมือนกันหมด !



ถ้าพูดถึงใจที่รักใคร่ในอรรถในธรรมอยู่แล้ว ก็มีทางฝืนได้ ดังเราทั้งหลายประพฤติปฏิบัติกันอยู่เวลานี้ ตาม

ธรรมดา การปฏิบัติการฝึกหัดดัดแปลงตัวเองก็คือการฝึกทรมานจิตใจ การกดขี่บังคับจิตเพื่อไม่ให้พลิกแพลงไปในสิ่งที่ผิด อารมณ์ที่ผิด ก็ต้องเป็นการฝืนและเป็นความลำบากที่เรียกว่าทำงานด้วยความทุกข์ลำบาก แต่ก็ฝืนทำไป เพราะเล็งเห็นคุณค่าของงาน ผู้อบรมธรรมย่อมเป็นผู้หนักแน่นทางเหตุผล เหตุผลว่าอย่างไรก็พยายามทำตามนั้น แม้จะยากลำบากก็ทน เพราะเชื่อเหตุเชื่อผล ได้แก่เชื่อธรรม

❄

เราก็พยายามแยกแยะจิตของเรา เฉพาะอย่างยิ่งระหว่าง **ขันธ์** กับ **จิต** ที่เกิดความทุกข์ความลำบากในที่ใด จุดใด แต่ก่อนที่ไม่เคยพิจารณา ขณะที่เป็นทุกข์ไม่สบายกาย แต่ใจมักเกิดความเดือดร้อนขึ้นภายในเสมอ ทั้งที่ใจไม่ได้เป็นไข้เลย ที่ใจเป็นทุกข์ด้วยนั้น ก็เพราะปกติไม่อยากให้เกิด ไม่อยากให้มี ไม่อยากให้เป็น แม้เป็นขึ้นก็อยากให้หาย ความอยากทั้งนี้มันเป็นเรื่องของ **"ตัณหา"** คือ ความบกพร่องต้องการทำให้ใจหิวโหย ทำความอยากความปรารถนาอยู่ตลอดเวลา ถ้าอยากในทางผิดมากเพียงไร ก็ยิ่งเป็นการเพิ่มความทุกข์มากขึ้น และผลที่เกิดขึ้นจากความหิวโหยก็คือความทุกข์นั่นเอง

❄

ส่วนทุกข์ทางใจนี้เกิดเพราะอำนาจของกิเลส ซึ่งเป็นเรื่องใหญ่ผิดธรรมดา ทุกข์ทางร่างกายเป็นเพราะความ



แปรปรวน ความผิดปกติของธาตุ จึงเกิดขึ้นเป็นธรรมดา แต่ทุกข์ทางใจนี้ ร้อยทั้งร้อยเกิดขึ้นเพราะอำนาจของกิเลสตัณหา ความหิวโหยทั้งนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจึงต้องใช้เหตุผล ทุกขปริเวทนาเป็นขึ้นที่ไหน ก็พิจารณาแก้ไขไปตามเรื่อง และให้ทราบเสมอว่านั้นเป็นอันหนึ่ง ซึ่งเป็นสมบัติกลางที่เราได้อาศัย แต่ไม่ถือว่านั้นเป็นเราเป็นของเรา เป็นต้น นี่คือวิธีการแยกแยะระหว่างขันธ์กับจิต จะเป็นขึ้นมากน้อยก็ปฏิบัติไปตามเรื่อง **แก้ไขกันไปตามความสามารถที่จะเป็นไปได้ และพยายามรักษาจิตใจ อย่าให้กำเริบไปยึดไปถือ ไปวุ่นวายกับเขา จะเป็นทุกข์ ๒ ขั้น คือทุกข์ทางกายเป็นเหตุ เมื่อเพิ่มทุกข์เป็น ๒ ทุกข์ ก็ยิ่งเป็นทุกข์หนัก**

ผู้ปฏิบัติธรรมจึงใคร่ครวญด้วยสติปัญญา อย่าหละหลวมลืมตัว ไม่เหมือนผู้ไม่ปฏิบัติธรรมทั่ว ๆ ไปเลย เวลาเกิดทุกข์ก็ต่างกัน ผู้ปฏิบัติธรรมพอมีทางหลบหลีก มีทางแยกแยะ มีทางผ่อนคลายด้วยอุบาย ถึงจะเป็นมากก็พอแบ่งเบาตัวได้ ไม่ได้ยก แบก หาม กันทั้งหมด ไม้ได้แบกกันทั้งความทุกข์กายและความทุกข์ใจ

ระหว่างผู้ปฏิบัติธรรมกับผู้ไม่เคยปฏิบัติธรรม เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยจึงผิดกันอยู่มาก

การสอนธรรมนั้น คิดว่าสอนโดยถูกต้องตามที่เคยปฏิบัติมาและเข้าใจมาบ้างแล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมพึงปฏิบัติให้

ถูกต้องตามหลักธรรม การปฏิบัติก็ปฏิบัติเรื่องธาตุ เรื่องขันธ์ที่มันสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับใจเราตลอดเวลานี่แหละ จะปฏิบัติที่ไหน ปฏิบัติอย่างนี้ถูก เรื่องอื่น ๆ ก็ถูก

เรื่องภายนอกเกี่ยวโยงกับใคร ๆ สิ่งแวดล้อมใด ๆ นั้น มันห่างจากตัวเราอยู่มาก ไม่เหมือนขันธ์กับจิตที่ติดแนบอยู่กับเรา เมื่อถือว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเรา มันติดอย่างสนิทแยกกันไม่ออก ที่แยกไม่ออกก็เพราะไม่แยก และไม่พยายามจะแยก เพราะไม่เข้าใจแยก พยายามพิจารณาให้รู้ เมื่อพอเข้าใจบ้างแล้วก็พยายามแยก พยายามพิจารณาให้รู้ตามความจริงของมัน ตามสัดตามส่วนที่มันเป็นขึ้นมากน้อย

เวลาปกติ ไม่เจ็บป่วย ก็ทราบว่าธาตุขันธ์เป็นปกติ เวลาแสดงความแปรปรวนขึ้นมาในลักษณะต่าง ๆ ก็ทราบว่าธาตุขันธ์แปรปรวน **แต่ใจอย่าให้แปรปรวนไปตาม** เพราะใจไม่มีโรคชนิดนั้น อย่าหาเรื่องโรคคืออารมณ์ที่เกี่ยวกับร่างกายแปรปรวนนั้นเข้ามาแทรกสิงใจหรือเสียดแทงใจให้เกิดเป็นทุกข์ขึ้นมา เป็นโรคภายในใจอีกต่อหนึ่ง ซึ่งสำคัญและหนักมากกว่าโรคทางกาย



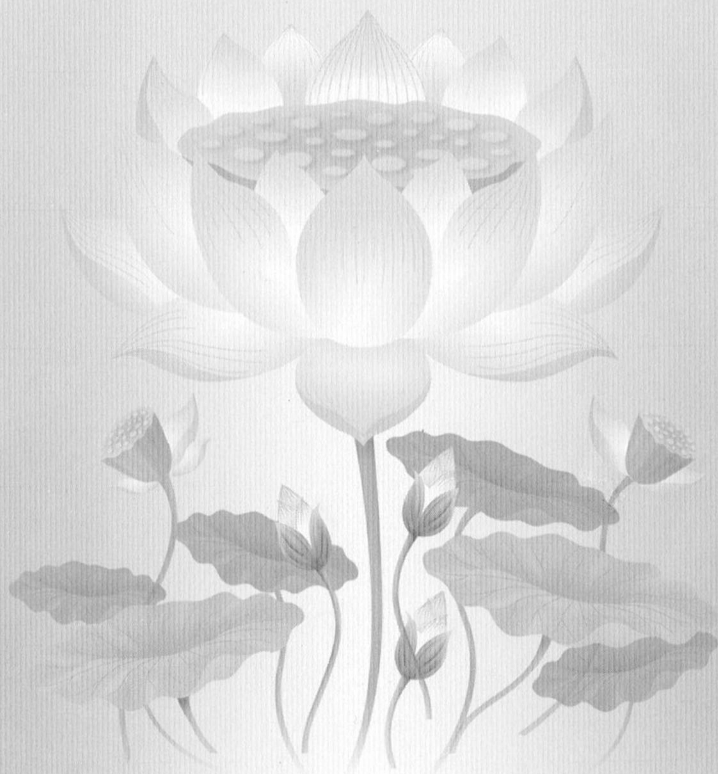
การพิจารณาร่างกายส่วนต่าง ๆ โดยสม่ำเสมอ จิตก็มีหลักยึดและเป็นวิหารธรรมแก่ตัวเอง คือ มีความร่มเย็น มีความสงบสบาย ไม่ฟุ้งซ่านรำคาญ ไม่เห่อเหิม ไม่เดือดร้อนวุ่นวายไปตามกระแสโลกที่พัดผันอยู่ตลอดเวลา



การพิจารณากรรมฐานดังกล่าว ย่อมกำจัดสิ่งเป็นภัยได้หลายอย่าง อย่างน้อยก็ระงับให้เบาลง เช่น เคยกลัวผี กลัวเสือ กลัวช้าง กลัวงู ไม่มีขอบเขตเหตุผล ก็พยายามบังคับจิตใจให้ตะล่อมเข้าวงเหตุผลได้ ดังคนเคยกลัวผีเป็นต้น ก็ซักถามผู้กำลังกลัวผีว่า "ผีที่ไหนมี นอกจากความคิดความปรุงแต่งของจิตคิดหลอกตัวเองต่างหาก ผีก็ผีซินี่คือป่าช้าอยู่แล้วในตัวเรานี่ ร่างกายของเราก็ถูกบรรจุอะไรเข้าไว้ไม่รู้กี่ซากกี่ศพ สัตว์กี่ประเภทที่บรรจุเข้าไว้ในป่าช้าผีดิบอันนี้ รู้อย่างนี้แล้วจะไปตื่นเต้นหลงใหลกับป่าช้าที่ไหนอีก ออกจากนี่ก็เดินเข้าไปเตาไฟ เตาไฟในครัวมันเป็นที่เผาอะไรบ้าง ดูเอาในครัว ซึ่งเป็นที่ปรุงอาหารชนิดต่าง ๆ เราไม่เห็นกลัว แต่ซากผีซากภายนอกกลัว ส่วนซากเป็ด ซากไก่ ซากปู ซากปลา และซากสัตว์ชนิดต่าง ๆ คณนาไม่จบ ที่นำเข้าไปเผาไปต้มแกงอยู่ในครัวไฟไม่เห็นกลัวกัน ทั้งนี้เพราะความเข้าใจมันไขว้เขวไปต่าง ๆ ที่ให้เกิดเป็นภัยแก่ตัวเอง เช่น ความกลัวผีเป็นต้น"

ศาสนาท่านสอนลงที่กายวาจาใจนี้ และใจนี้แหละคือภาชนะอย่างเอก เหมาะสมอย่างยิ่งกับธรรม ไม่มีภาชนะใดที่จะเหมาะสมกับธรรมยิ่งกว่าใจ **"มโน ปุพพังคมา ธัมมา มโนเสฏฐา มโน มยา"** ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน สำเร็จแล้วด้วยใจ ลงที่นี่ธรรมก็ไหลลงที่ใจ ที่อื่นไม่มี ปล่อยวางที่ใจแล้วบริสุทธิ์ที่ใจแล้ว หมดปัญหาทั้งมวลในสมมติทั้งสามโลกธาตุ

พระโพธิญาณเถร
(ท่านพระอาจารย์ชา สุภทฺโท)



พระโพธิญาณเถร (ท่านพระอาจารย์ชา สุภทฺโท)

วัดหนองป่าพง ตำบลโนนโหนน

อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

นามเดิม ชา

สกุล ช่วงโชติ

เกิดที่ บ้านจิกก่อ ตำบลธาตุ อำเภอวารินชำราบ

จังหวัดอุบลราชธานี

เมื่อวันศุกร์ ขึ้น ๗ ค่ำ เดือน ๗ ปีมะเมีย

ตรงกับวันที่ ๑๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๖๑

โยมบิดาชื่อ นายมา ช่วงโชติ

โยมมารดาชื่อ พิมพ์ ช่วงโชติ

บรรพชาเป็นสามเณรเมื่ออายุ ๑๓ ปี ที่วันมณีวนาราม โดยมีท่านพระครูวิจิตร ธรรมภาณี (พวง) เป็นพระอุปัชฌาย์ (บวชอยู่ ๓ ปี) อุปสมบทเป็นพระภิกษุ เมื่อวันที่ ๒๖ เมษายน พ.ศ. ๒๔๘๒ ณ วัดก่อใน โดยมีท่านพระครูอินทรสารคุณ เป็นพระอุปัชฌาย์

พระธรรมเทศนา โดย

ท่านพระอาจารย์ชา สุภัทฺโท

๑. “เรื่องจิตนี้”

๒. “กุญแจภาวนา”

๑๗ มกราคม ๒๕๑๒



เรื่องจิตนี้

การปฏิบัติเรื่องจิตนี้...ความจริงจิตนี้ไม่เป็นอะไร มันเป็นประภัสสรของมันอยู่อย่างนี้ มันสงบอยู่แล้ว ที่จิตไม่สงบทุกวันนี้ เพราะจิตมันหลงอารมณ์ ตัวจิตแท้ ๆ นั้นไม่มีอะไร เป็นธรรมชาติอยู่เฉย ๆ เท่านั้น ที่สงบไม่สงบก็เป็นเพราะอารมณ์มาหลอกลวง จิตที่ไม่ได้ฝึกก็ไม่มีความฉลาด มันก็โง่ อารมณ์ก็มาหลอกลวงไป ให้เป็นสุข เป็นทุกข์ ดีใจเสียใจ **จิตของคนตามธรรมชาตินั้นไม่มีความดีใจเสียใจ ที่มีความดีใจเสียใจนั้นไม่ใช่จิต แต่เป็นอารมณ์ที่มาหลอกลวง จิตก็หลงไปตามอารมณ์โดยไม่รู้ตัว** แล้วก็เป็นสุขเป็นทุกข์ไปตามอารมณ์ เพราะยังไม่ได้ฝึก ยังไม่ฉลาด แล้วเราก็นึกว่าจิตเราเป็นทุกข์ นึกว่าจิตเราสบาย ความจริงมันหลงอารมณ์ พูดถึงจิตของเราแล้วมันมีความสงบอยู่เฉย ๆ มีความสงบยิ่ง เหมือนกับใบไม้ที่ไม่มีลมพัดก็อยู่เฉย ๆ ถ้ามีลมมาพัดก็กวัดแกว่ง เป็นเพราะลมมาพัด และก็เป็นอารมณ์ มันหลงอารมณ์ ถ้าจิตไม่หลงอารมณ์แล้ว จิตก็ไม่แกว่ง ถ้ารู้เท่าอารมณ์แล้วมันก็เฉย เรียกว่าปกติของจิตเป็นอย่างนั้น ที่เรามาปฏิบัติกันอยู่ทุกวันนี้ก็เพื่อให้เห็นจิตเดิม

เราคิดว่าจิตเป็นสุขจิตเป็นทุกข์ แต่ความจริงจิตไม่ได้สุข ไม่ได้สร้างทุกข์อารมณ์มาหลอกลวงต่างหาก มันจึงหลงอารมณ์ ฉะนั้น เราจึงต้องมาฝึกจิตให้ฉลาดขึ้น ให้รู้จักอารมณ์ ไม่ให้เป็นไปตามอารมณ์ จิตก็สงบ เรื่องแค่นี้เองที่เราต้องมาทำกรรมฐานกันยุ่งยากทุกวันนี้...

กุญแจภาวนา

เมื่อวันที่ ๑๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๒

การศึกษาธรรมะในทางพระพุทธศาสนานั้น เราศึกษาไปเพื่อหาทางพ้นทุกข์เพื่อความสงบสุขเป็นจุดสำคัญ จะศึกษาเรื่องรูป เรื่องนาม เรื่องจิต เรื่องเจตสิกก็ตาม ก็เพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์เท่านั้นจึงจะถูกทาง มิใช่เพื่ออย่างอื่น เพราะทุกข์มันมีเหตุเกิดและมีที่ของมันอยู่แล้ว ฉะนั้นสิ่งเหล่านี้ถ้าเราเข้าใจเสียว่า มันจะเป็นจิตก็ช่างมันเถอะ เมื่อมันนิ่งอยู่อย่างนี้ ก็คือปกติของมัน ถ้าว่ามันเคลื่อนปุ๊บก็เป็นสังขาร แล้วมันจะเกิดยินดีก็เป็นสังขาร มันจะเกิดยินร้ายก็เป็นสังขาร มันอยากจะไปโน่นไปนี่ก็เป็นสังขาร ถ้าไม่รู้เท่าสังขาร ก็วิ่งตามมันไป เป็นไปตามมัน เมื่อจิตเคลื่อนเมื่อใด ก็เป็นสมมติสังขารเมื่อนั้น **ท่านจึงให้พิจาราณาสังขาร คือจิตมันเคลื่อนไหวนั่นเอง เมื่อมันเคลื่อนออกไปก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ท่านให้พิจารณาอันนี้** ท่านจึงให้รับทราบสิ่งเหล่านี้ไว้ ให้พิจารณาสังขารเหล่านี้ ปฏิจจสมุปบาทธรรมก็เหมือนกัน อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป เราเคยเล่าเรียนมา ศึกษามา ก็

เป็นจริง คือท่านให้แยกเป็นส่วน ๆ ไปเพื่อให้นักศึกษารู้ แต่เมื่อมันเกิดมาจริง ๆ แล้ว ท่านมหานับไม่ทันหรอก อุปมาเหมือนเราตกจากยอดไม้ ก็ตุ๊บถึงดินโน่น ไม่รู้ว่ามันผ่านกิ่งไหนบ้าง จิตเมื่อถูกอารมณ์ปุ๊บขึ้นมา ถ้าชอบใจก็ถึงโน่น อันที่ติดต่อกันเราไม่รู้ มันไปตามที่ปริยัติรู้นั่นเอง แต่มันก็ไปนอกปริยัติด้วย มันไม่บอกว่า ตรงนี้เป็นอวิชชา ตรงนี้เป็นสังขาร ตรงนี้เป็นวิญญาณ ตรงนี้เป็นนามรูป มันไม่ได้ให้ท่านมหาอ่านอย่างนั้นหรอก เหมือนกับการตกจากต้นไม้ ท่านพูดถึงขณะจิตอย่างเต็มที่ของมันจริง ๆ อาตมาจึงมีหลักเทียบว่า เหมือนกับการตกจากต้นไม้ เมื่อมันพลาดจากต้นไม้ไปปุ๊บ มิได้คำนวณว่ามันกี่นิ้วกี่ฟุต เห็นแต่มันตูมถึงดิน เจ็บแล้ว ทางนี้ก็เหมือนกัน เมื่อมันเป็นขึ้นมา เห็นแต่ทุกข์ โสกปริเทวทุกข์โน่นเลย มันเกิดมาจากไหนมันไม่ได้อ่านหรอก มันไม่มีปริยัติ ที่ท่านเอาสิ่งละเอียดนี่ขึ้นมาพูด แต่ก็ผ่านไปทางเส้นเดียวกัน แต่นักปริยัติเอาไม่ทัน ฉะนั้นท่านจึงให้ยืนตัวว่า อะไรที่เกิดขึ้นมาจากผู้รู้อันนี้ เมื่อผู้รู้รู้ตามความเป็นจริงของจิตหรือเจตสิกเหล่านี้ จิตก็ไม่ใช่เรา สิ่งเหล่านี้มีแต่ของทิ้งทั้งหมด ไม่ควรเข้าไปยึดไปหมายมั่นทั้งนั้น สิ่งที่เรียกว่าจิตหรือเจตสิกนี้ พระศาสดามิใช่ให้เรียนเพื่อให้ติด ท่านให้รู้ว่าจิตหรือเจตสิกเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เท่านั้น มีแต่ท่านให้ปล่อย ให้วางมัน เมื่อเกิดมาก็ให้รับรู้ไว้ ตัวจิตนี่เองมันถูกอบรมมาแล้ว ถูกให้พลิกออก

จากตัวนี้ เกิดเป็นสังขารปรุงไป มันก็เลยมาปรุงแต่งเรื่อยไป ทั้งดีทั้งชั่ว ทุกสิ่งทุกอย่างให้เกิดเป็นไป สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ พระศาสดาให้ละ แต่ต้องเรียนให้รู้อย่างนี้เสียก่อนจึงจะละได้ ตัวนี้เป็นตัวธรรมชาติอยู่อย่างนี้ จิตก็เป็นอย่างนี้ เจตสิกก็เป็นอย่างนี้ อย่างมรรค ปัญญาเห็นชอบ แล้วก็ดำริชอบ เจรจาชอบ ทำการงานชอบ เลี้ยงชีพชอบ เหล่านี้เป็นเรื่องของเจตสิกทั้งนั้นออกจากผู้รู้นั่นเอง เหมือนกับตะเกียงเป็นตัวผู้รู้ ถ้ารู้ชอบ ดำริชอบ อย่างอื่นก็ชอบไปด้วย เหมือนกับแสงสว่างของตะเกียง มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน มันเกิดจากผู้รู้อันนี้ ถ้าจิตนี้ไม่มี ผู้รู้ก็ไม่มีเช่นกัน มันคืออาการของพวกนี้ ฉะนั้นสิ่งเหล่านี้รวมแล้วเป็นนามหมด

ท่านว่าจิตนี้ก็ชื่อว่าจิต มิใช่สัตว์ มิใช่บุคคล มิใช่ตัว มิใช่ตน มิใช่เรา มิใช่เขา ธรรมนี้ก็สักว่าธรรม มิใช่ตัวตน เรา-เขา ไม่เป็นอะไร ท่านให้เอาที่ไหน เวทนาก็ดี สัญญาก็ดี สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ล้วนแต่เป็นขันธ์ ๕ ท่านให้วาง ฉะนั้นภาวนาก็เหมือนกับไม้ท่อนเดียว วิปัสสนาอยู่ปลายท่อนทางนี้ สมถะอยู่ปลายท่อนทางนั้น ถ้าเรายกไม้ท่อนนี้ขึ้น ปลายท่อนไม้จะขึ้นข้างเดียวหรือทั้งสองข้าง ถ้ายกไม้ท่อนนี้ขึ้น ปลายทั้งสองข้างก็จะขึ้นด้วย อะไรจะเป็นตัววิปัสสนา อะไรจะเป็นตัวสมถะ ก็ตัวจิตนี่เอง...

ธรรมะบางตอน โดย

ท่านพระอาจารย์ชา สุภทฺโท

จากหนังสือ

- **คำสอนของพระโพธิญาณเถระ (หลวงพ่อชา สุภทฺโท)**
- **นอกเหตุ เหนือผล**
- **จากคำสอนของหลวงพ่อชา**
- **ทำวัตรแปล และบางสูตร**
- **ทางพ้นทุกข์**
- **บ้านที่แท้จริง**
- **ประวัติและจริยวัตร**



เบื้องแรกของการปฏิบัติภาวนา

จงหายใจเข้า...หายใจออก...อยู่อย่างนี้แหละ อย่าใส่ใจกับอะไรทั้งนั้น อยู่แต่กับลมหายใจเข้า-ออก ให้ความรู้สึกกำหนดอยู่กับลมหายใจ...ไม่ไปเอาอะไรอื่น ไม่ต้องคิดว่าจะเอานั่นเอานี่ ไม่เอาอะไรทั้งนั้น ให้รู้จักแต่ลมเข้า...ลมออก...ลมเข้า...ลมออก...พุท...เข้า...โธ...ออก อยู่กับลมหายใจอย่างนี้แหละ เอาอันนี้เป็นอารมณ์...

ลมเข้าก็รู้จัก...ลมออกก็รู้จัก...ให้รู้จักอย่างนี้จนจิตสงบหมดความรำคาญ ไม่ฟุ้งซ่านไปไหนทั้งสิ้น...ให้มีแต่ลมออก...ลมเข้า...ลมออก...ลมเข้า...อยู่เท่านั้น ให้มันเป็นอยู่อย่างนี้...ยังไม่ต้องมีจุดหมายอะไร นี่แหละเบื้องแรกของการปฏิบัติ

ถ้ามันสบาย ถ้ามันสงบ มันก็จะรู้จักของมันเอง ทำไปเรื่อย ๆ ลมก็จะน้อยลง...อ่อนลง...กายก็อ่อน...จิตก็อ่อน...มันเป็นไปตามเรื่องของมันเอง นั่งก็สบาย ไม่ง่วง ไม่โงก ไม่หาวนอน จะเป็นอย่างใด...ดูมันคล่องของมันเองไป ทุกอย่างนิ่ง...สงบ

สิ่งที่ติดตามเรา เรียกว่า สติ...ความระลึกได้

สัมปชัญญะ...ความรู้ตัว เราจะพูดอะไร...จะทำอะไร...ก็ให้รู้จักเรื่องของมัน ให้มีสติอยู่เสมอ

เดินจงกรมมันก็เหมือนกับทำสมาธิ ให้กำหนดความรู้สึกขึ้นในใจว่า "บัดนี้...เราจะทำความเพียร...จะทำจิตให้สงบ...มีสติสัมปชัญญะให้กล้า"

การกำหนดก็แล้วแต่แต่ละคน...ตามใจ...บางคนออกเดินก่อน ก็แผ่เมตตาสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง...สารพัดอย่าง...แล้วก็ก้าวเท้าขวาออกก่อนให้พอดี...พอดี

ให้นึก "พุทโธ พุทโธ" ตามก้าวเดินนั้น ให้มีความรู้ในอารมณ์นั้นไปเรื่อย (พุทโธ)

ถ้าใจเกิดฟุ้งซ่าน...หยุด...ให้มันสงบ...ก้าวเดินใหม่ ให้มีความรู้ตัวอยู่เรื่อย...

นี่เป็นวิธีทำ...กำหนดเดินจงกรม เดินจงกรมก็คือเดินกลับไป...กลับมา...เดินจงกรมไม่ใช่ของง่ายนะ บางคนเห็นเดินกลับไป-กลับมา...เหมือนคนบ้า แต่หารู้ไม่ว่า การเดินจงกรมนี้...ทำให้เกิดปัญญานักละ

เดินกลับไป...กลับมา ถ้าเหนื่อยก็หยุด กำหนดจิตให้นิ่ง กำหนดลมหายใจให้สบาย เมื่อสบายพอควรแล้ว ก็ทำความรู้สึกกำหนดการเดินอีก

แล้วอิริยาบถมันก็เปลี่ยนไปเองหรอก การยืน การเดิน การนั่ง การนอน มันเปลี่ยน คนเราจะนั่งรวดเดียวไม่ได้ ยืนอย่างเดียวไม่ได้ นอนอย่างเดียวก็ไม่ได้ มันจะต้องอยู่

ตามอิริยาบถเหล่านี้ ทำอิริยาบถทั้งสี่นี้ให้มีประโยชน์ ให้มีความรู้สึกตัวอยู่อย่างนี้...นี่คือ...การทำ...ทำไป...ทำไป...

มันก็จะคิดของมันไปตามเรื่อง ใครจะว่าอะไรก็ช่าง ยกอยู่อย่างนั้นสองนาทีนะอย่าเผลอ ไม่ใช่ห้านาที พอสองนาทีก็เอามาตั้งไว้นี่ กำหนดอยู่อย่างนี้...นี่เป็นเรื่องของการกระทำ

จะดูลมหายใจเข้า-ออกก็เหมือนกัน ให้นั่งขาขวาทับขาซ้าย ให้ตัวตรง สูดลมเข้าไปให้เต็มที่ ให้หายลงไปให้หมดในท้อง สูดเข้าให้เต็ม แล้วปล่อยออกให้หมดปอด อย่าไปบังคับมัน

ลมจะยาวแค่ไหน จะสั้นแค่ไหน จะค่อยแค่ไหนก็ช่างมัน ให้มันพอดี พอดีกับเรา

นั่งดูลมเข้า...ลมออก ให้สบายอยู่อย่างนั้น อย่าให้มันหลง ถ้าหลง...หยุดดูว่ามันจะไปไหน...มันจึงไม่ตามลม ให้หามันกลับมา...ให้มันมาเล่นตามลมอยู่อย่างนั้นแหละ แล้วก็จะพบของดีสักวันหนึ่งหรอก

ให้ทำอยู่อย่างนั้น...ทำเหมือนกับว่า...จะไม่ได้อะไร...ไม่เกิดอะไร...ไม่รู้ว่าใครมาทำ...แต่ก็ทำอยู่เช่นนั้น...

นั่งเฉย ๆ บางครั้งก็จะนึกว่า “จะนั่งเฝ้าดูมันทำไมนะ...ลมนี่น่ะ...ถึงไม่เฝ้ามัน มันก็ออก...ก็เข้า...ของมันอยู่แล้ว”



มันก็หาเรื่องคิดไปเรื่อย และมันเป็นความเห็นของคน เรียกว่า "อาการของจิต"...ก็ช่างมัน พยายามทำไป...ทำไป ...ให้มันสงบ

เมื่อสงบแล้ว ลมจะน้อยลง ร่างกายก็อ่อนลง จิตก็อ่อนลง มันจะอยู่พอดีของมัน จนกระทั่งว่า นั่งอยู่เฉย ๆ เหมือนไม่มีลมหายใจเข้า-ออก แต่มันก็ยังอยู่ได้

ถึงตอนนี้ อย่าตื่น อย่าวิ่งหนี เพราะคิดว่า เราหยุดหายใจแล้ว...นั่นแหละ...มันสงบแล้ว ไม่ต้องทำอะไร...นั่งเฉยๆ ดูมันไปอย่างนั้นแหละ

บางที่จะคิดว่า "เอ...เราหายใจหรือเปล่านี่" อย่างนี้ก็เหมือนกัน...มันคิดไปอย่างนั้น แต่...อย่างไรก็ช่างมัน ปล่อยไปตามเรื่องของมัน ไม่ว่าจะเกิดความรู้สึกอะไรขึ้น...ให้รู้มัน...ดูมัน...แต่อย่าไปหลงใหลกับมัน

ทำไป...ทำให้บ่อย ๆ ไว้... ไม่ใช่เดินยอกแยก...ยอกแยก คิดโน่น...คิดนี่...เที่ยวเดียว แล้วเลิกขึ้นกุฏิ มองดูพื้นกระดาน "เออ...มันน่านอน" ก็ลงนอนกรนครอก ๆ อย่างนี้ก็ไม่เห็นอะไรเท่านั้น

ไม่ใช่จะมาพูดบอกตัวเองว่า "สงบ...สงบ...สงบ" แล้วพอนั่งปุ๊บ ก็จะให้มันสงบเลย ครั้นมันไม่สงบอย่างที่คิด ก็เลิก...ขี้เกียจ...ถ้าอย่างนั้น ก็ไม่มีวันได้สงบ

แต่พูดมันง่าย หากทำแล้วมันก็ยาก...

หาความสงบอย่างนี้ ใคร ๆ ก็อยากสงบด้วยกันทั้งนั้น

แหละ แต่เราไม่ทันจะรู้จักมัน จะถาม จะพูดกันสักเท่าไหร่ ก็ไม่รู้จักขึ้นมาได้หรอก

ฉะนั้นให้ทำ...ให้ตามรู้จักให้ทันว่า กำหนดลมเข้า...ออก กำหนดว่า "พุทโธ...พุทโธ" เอาเท่านั้นแหละ ไม่ให้คิดไปไหนทั้งนั้น ในเวลานี้...ให้มีความรู้อยู่อย่างนี้ ทำอยู่อย่างนี้ ให้เรียนรู้อยู่อย่างนี้แหละ

ให้ทำไป...ทำไป...อย่างนี้แหละ จะนึกว่า "ทำอยู่นี่...ก็ไม่เห็นเป็นอะไรเลย" ไม่เป็น...ก็ให้ทำไป ไม่เห็น...ก็ให้ทำไป ให้ทำไปอยู่นั่นแหละ...แล้วเราจะรู้จักมัน

เอาละนะ...ทีนี้ลองทำดู...ถ้าเรานั่งอย่างนี้ แล้วมันรู้เรื่อง...ใจมันจะพอดี๊...พอดี พอจิตสงบแล้ว มันก็รู้เรื่องของมันเองดอก ต่อให้นั่งตลอดคืนจนสว่างก็ไม่รู้สึกว่านั่ง เพราะมันเพลิน...

ฉะนั้น ให้ทำ อย่าหยุด อย่าปล่อยไปตามอารมณ์ ให้ฝืนทำไป ถึงจะขี้คร้านก็ให้ทำ จะขยันก็ให้ทำ จะนั่งก็ทำ จะเดินก็ทำ...

เวลาจะนอนก็สอนมัน เวลาจะฉันจังหันก็สอนมัน ให้เป็นอย่างนี้ไปเรื่อย จะยืนก็ให้รู้สึก จะนอนก็ให้รู้สึก จะทำอะไรสารพัดอย่างก็ให้ทำอย่างนั้น

อย่าไปมองดูผู้อื่น อย่าไปเอาเรื่องของผู้อื่น ให้เอาแต่เรื่องของตัวเองเท่านั้น

การนั่งสมาธินั้น **นั่งให้ตรง อย่าเงยหน้ามากไป**



อย่าก้มหน้าเกินไป เอาขนาดพอดี เหมือนพระพุทธรูปนั่นแหละ มันจึงสว่างไสวดี

ครั้นจะเปลี่ยนอิริยาบถก็ให้อดทนจนสุดขีดเสียก่อน ปวดก็ให้ปวดไป อย่าเพิ่งรีบเปลี่ยน อย่าคิดว่า "บ๊ะไม่ไหวแล้ว พักก่อนเถอะน่า" อดทนมันจนปวดถึงขนาดก่อน พอมันถึงขนาดนั้นแล้วก็ให้ทนต่อไปอีก

ทนไป...ทนไป...จนมันไม่มีแก่ใจจะว่า "พุทโธ" เมื่อไม่ว่า "พุทโธ" ก็เอาตรงที่มันเจ็บนั่นแหละมาแทน "อุ๊ย เจ็บ เจ็บแท้ ๆ หนอ" เอาเจ็บนั่นมาเป็นอารมณ์แทน "พุทโธ" ก็ได้ กำหนดให้ติดต่อกันไปเรื่อย นั่งไปเรื่อย ดูซิว่าเมื่อปวดจนถึงที่สุดแล้วมันจะเกิดอะไรขึ้น

พระพุทธเจ้าท่านว่า มันเจ็บเอง มันก็หายเอง ให้มันตายไป อย่าเลิก บางครั้งมันเหงื่อแตกเม็ดโป้ง ๆ เท่าเม็ดข้าวโพดไหลย้อยมาตามอก **ถ้าครั้นทำจนมันได้ข้ามเวทนาอันหนึ่งแล้ว มันก็รู้เรื่องเท่านั้นแหละ** ให้ค่อยทำไปเรื่อย ๆ อย่าเร่งรัดตัวเองเกินไป ให้ค่อยทำไป...ทำไป

ฉันจังหันอยู่ก็ให้รู้จัก เมื่อเคี้ยวกลืนลงไปน่ะ มันลงไปถึงไหน อาหารที่แสลงโรค มันผิดหรือถูกกับธาตุขันธ์ ก็รู้จักหมด ฉันจังหันก็ลองกะดู ฉันไป ฉันไปกะดูว่าอีกสักห้าคำจะอิ่มก็ให้หยุดเสีย แล้วดื่มน้ำเข้าไปก็จะอิ่มพอดี

ลองทำดูซิว่า จะทำได้หรือไม่ แต่คนเรามันไม่เป็นอย่างพอจะอิ่มก็ว่า "เติมอีกสักห้าคำเถอะ" มันว่าไปอย่างนั้น

มันไม่รู้จักสอนตัวเองอย่างนี้

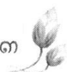
พระพุทธเจ้าท่านให้ฉันไป กำหนดดูไป ถ้าพอ อีกสักห้าคำจะอิ่มก็หยุดดื่มน้ำเข้าไป มันก็จะพอดี จะไปเดิน ไปนั่งมันก็ไม่หนักตัว ภาวนาก็ดีขึ้น แต่คนเราไม่อยากทำอย่างนั้น พออิ่มเต็มที่แล้ว ยังเติมเข้าไปอีกห้าคำ มันเป็นไปอย่างนั้น เรื่องของกิเลสตัณหากับเรื่องพระพุทธเจ้าสอนมันไปคนละทาง ถ้าคนที่ไม่ต้องการฝึกจริง ๆ แล้วก็จะทำไม่ได้ ขอให้เฝ้าดูตนเองไปเถิด

เรื่องทำจิตนี้เป็นเรื่องแรก ท่านเรียกว่าทำกรรมฐาน เวลานั่งให้จิตมีอารมณ์เดียวเท่านั้น ให้อยู่กับลมเข้า ลมออก แล้วจิตก็จะค่อย ๆ สงบไปเรื่อยๆ

ถ้าจิตวุ่นวาย ก็จะมีหลายอารมณ์ เช่น พอนั่งปุ๊บโน่น...คิดไปบ้านโน้น...บ้างก็อยากกินก๋วยเตี๋ยว บวชใหม่ ๆ มันก็หิวนะ อยากกินข้าว กินน้ำ คิดไปทั่ว หิวโน่น อยากนี่ สารพัดอย่างนั่นแหละ มันเป็นบ้า จะเป็นก็ให้มันเป็นไป เอาชนะมันได้เมื่อไหร่ ก็หายเมื่อนั้น

ให้ทำไปเถิด เคยเดินจงกรมบ้างไหม เป็นอย่างไร ขณะที่เดิน จิตกระเจิดกระเจิงไปหรือ...ก็หยุดมันซิ...

ทำให้มันรู้เรื่อง กลางวันก็ช่าง กลางคืนก็ตาม ให้ทำไป แม้จะมีเวลาสักสิบนาทีก็ทำ กำหนดทำไปเรื่อย ๆ ให้ใจมันจดจ่อ ให้มีความรู้สึกอยู่เสมอ อยากจะพูดอะไร ก็อย่าพูด หรือกำลังพูดก็ให้หยุด ให้ทำอันนี้ให้ติดต่อกันไว้

เหมือนอย่างกับน้ำในขวดนี่แหละ ครั้นเรารินมันทีละน้อย มันก็จะหยด นิด...นิด...นิด พอเราเร่งรินให้เร็วขึ้น มันก็จะไหลติดต่อเป็นสายน้ำเดียวกัน ไม่ขาดตอนเป็นหยดเหมือนเวลาที่เรารินทีละน้อย ๆ

สติของเราก็เหมือนกัน ถ้าเราเร่งมันเข้ามา คือ ปฏิบัติให้สม่ำเสมอแล้ว มันก็จะติดต่อกันเป็นสายน้ำไม่เป็นน้ำหยด หมายความว่า ไม่ว่าเราจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ความรู้อันนี้มันไม่ขาดจากกัน มันจะไหลติดต่อกันเป็นสายน้ำ

การปฏิบัติจิตนี่ก็เป็นอย่างนั้น เดี๋ยวมันคิดนั่น คิดนี่ฟุ้งซ่านไม่ติดต่อกัน มันจะคิดไปไหนก็ช่างมัน ให้เราพยายามทำให้เรื่อยเข้าไว้ แล้วมันจะเหมือนหยดแห่งน้ำมันจะทำความห่างให้ถี่ ครั้นถี่เข้า ๆ มันก็ติดกันเป็นสายน้ำ

ทีนี้ความรู้ของเราก็จะเป็นความรู้รอบ จะยืนก็ตาม จะนั่งก็ตาม จะนอนก็ตาม จะเดินก็ตาม ไม่ว่าจะทำอะไรสารพัดอย่าง มันก็มีความรู้อันนี้รักษาอยู่...

ถ้ามัวแต่นั่งคอยดูว่ามันจะเป็นอย่างไรละก็ มันไม่ได้เรื่องหรอก แต่ให้ระวังด้วยนะว่า...ตั้งใจมากเกินไป...ก็ไม่เป็น ไม่ตั้งใจเลย...ก็ไม่เป็น

แต่บางครั้ง เราไม่ได้ตั้งใจว่าจะนั่งสมาธิหรอก เมื่อเสร็จงาน ก็นั่งทำจิตให้มันว่าง ๆ มันก็พอดีขึ้นมา...ปั๊บ...ดีเลย...สงบ ง่ายอย่างนี้ก็มี ถ้าทำให้มันถูกเรื่อง

ถ้าไม่ปฏิบัติ ผู้เรียนไม่ค่อยรู้ ถ้าปฏิบัติแล้วก็รู้ซึ้ง สิ่งที่

เราเรียนมา แจ้งออก ชัดออก

ให้พูดอยู่คนเดียว ดูจิตดูใจคล้าย ๆ กับว่า จิตมันวางเป็นปกติจิต **ถ้ามันเคลื่อนออกจากปกติ เช่น มันคิดมันนึกต่าง ๆ นั่นเป็นสังขาร สังขารนี้มันจะปรุงต่อไประวังให้ดี**

เมื่อลงนั่งสมาธิถ้าเกิดนิมิตต่าง ๆ เช่น เห็นนางฟ้าเป็นต้น...**นิมิตที่เกิดขึ้นอย่าอยากให้มันเกิด อย่าไม่อยากให้มันเกิด มันมาพิจารณา พิจารณาแล้วอย่าหลง** ให้นึกว่ามันไม่ใช่ของเรา นี่ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเช่นกัน **ถึงมันจะเป็นอยู่ก็อย่าเอาใจใส่มัน เมื่อมันยังไม่หาย ตั้งจิตใหม่ กำหนดลมหายใจมาก ๆ** สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงนิมิต คือของหลอกลวง ๑. ให้เราชอบ ๒. ให้เรารัก ๓. ให้เรากลัว นิมิตเป็นของหลอกลวงใจเรา มันไม่แน่นอน ถ้าเห็นแล้วอย่าไปหมายมัน ไม่ใช่ของเรา อย่าวิ่งตามนิมิต เห็นนิมิตให้ย้อนดูจิตเลย...**นิมิตนี้ให้ประโยชน์แก่คนมีปัญญา ให้โทษแก่คนไม่มีปัญญา ทำความเพียรไปจนเราไม่ตื่นเต้นในนิมิต...** ทีแรกเราตื่นของน่าดู มันก็อยากดู ความดีใจเกิดขึ้นมาอย่างนี้ก็หลง ไม่อยากให้มันดี มันก็ดี ไม่รู้จะทำอย่างไร ปฏิบัติไม่ถูกก็เป็นทุกข์ มันอยากดีใจก็ช่างมัน ให้เรารู้ความดีใจนั่นเองว่าความดีใจนี้ก็ผิดไม่แน่นอน



เช่นกัน แก้มันอย่างนี้ อย่าไปแก้ว่า "ไม่อยากให้มันดีใจทำไมจึงดีใจ" นี่ผิดอยู่นะ ผิดอยู่กับของเหล่านี้ ผิดอยู่ใกล้ ๆ ไม่ได้ผิดอยู่ไกลหรอก อย่ากลัวนิมิต ไม่ต้องกลัว

การปฏิบัตินั้น แม้จะนั่งเก้าอี้อยู่ก็ตามกำหนดได้ เบื้องแรกไม่ต้องกำหนดมาก กำหนดลมหายใจเข้าออก หรือจะว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ ก็ได้ **แล้วกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อกำหนด ให้มีความตั้งใจไว้ว่า การกำหนดลมนี้จะไม่บังคับ ถ้าเราจะลำบากกับลมหายใจแล้วยังไม่ถูก** ดูเหมือนลมหายใจสั้นไป ยาวไป ค่อยไป แรงไป เดินลมไม่ถูก ไม่สบาย...

การนั่งสมาธินี่ สิ่งที่ไม่น่าผิดก็ผิดได้ เช่น เวลานั่งเราตั้งใจว่า "เอาละ จะเอาให้มันแน่ ๆ ดูที" เปล่า ! วันนั้นไม่ได้เรื่องเลย แต่คนเราชอบทำอย่างนั้น อาตมาเคยสังเกตมันเป็นของมันเอง เช่น บางคืนพอเริ่มนั่งก็นึกว่า "เอาละวันนี้อย่างน้อยตีหนึ่งจึงจะลุก" คิดอย่างนี้ก็บาปแล้ว เพราะว่าไม่นานหรอก เวทนามันรุมเอาเกือบตาย มันดีเวลานั่งโดยไม่ต้องกะต้องเกณฑ์ ไม่มีที่จุดที่หมาย ทุ่มหนึ่ง สองทุ่ม สามทุ่ม ก็ช่างมัน **นั่งไปเรื่อย ๆ วางเฉยไว้ อย่าบังคับมัน อย่าไปหมายมั่น** อย่าไปบังคับหัวใจว่า จะเอาให้มันแน่ ๆ มันก็ยิ่งไม่แน่ ให้เราวางใจสบาย ๆ หายใจก็ให้พอดี อย่า

เอาสั้นเอายาว อย่าไปแต่งมัน กายก็ให้สบาย ทำเรื่อยไป

ถ้าดีก็ให้รู้ว่าดี ถ้าไม่ดีก็ให้รู้ว่าไม่ดี อันนี้เป็นของสมมติบัญญัติ ถึงจะดีจะชั่ว ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งนั้น เป็นของไม่แน่นอน ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น อ่านคาถานี้ไว้ด้วย ถ้าทำได้อย่างนี้เรื่อย ๆ ไป ปัญญาจะเกิดเอง

ความยึดมั่นถือมั่นเป็นกิเลสจริง ๆ เพราะวางจิตใจไม่ถูก บางคนนั้นเวลานั่งจุดธูปไว้ข้างหน้าคิดว่า "ธูปดอกนี้ไหม้หมดจึงจะหยุด" แล้วนั่งต่อไป พอนั่งไปได้ ๕ นาที ดูเหมือนนานตั้งชั่วโมง ลืมตามมองดูธูป แหม ยังยาวเหลือเกิน หลับตานั่งต่อไปอีกแล้วก็ลืมตาดูธูป ไม่ได้เรื่องอะไรเลย อย่า...อย่าไปทำ มันเหมือนกับลิงจิตเลยไม่ต้องทำอะไร นึกถึงแต่ธูปที่ปักไว้ข้างหน้าว่าจวนจะไหม้หมดหรือยังหนอ นี่ มันเป็นอย่างนี้ เราอย่าไปหมาย...นั่งไปยังไม่ถึงชั่วโมง ต้องร้อนรนออกจากสมาธิ แล้วก็เกิดนิวรณ์ว่า "แหม...มันจะตายหรือยังกันนา...ว่าจะเอาให้มันแน่ มันก็ไม่แน่นอน ตั้งสัจจะไว้ก็ไม่ได้ดั่งตั้ง" คิดทุกข์ใส่ตัวเอง ด่าตัวเอง พยาบาทตัวเอง ไม่มีคนพยาบาทก็เป็นทุกข์อีกนั่นแหละ ถ้าได้อธิษฐานแล้ว ต้องเอาให้มันรอดตายหรือตายโน่น อย่าไปหยุดมันจึงจะถูก เราค่อยทำค่อยไปเสียก่อน ไม่ต้องอธิษฐาน พยายามฝึกหัดไป บางครั้งจิตสงบ ความเจ็บปวดทางร่างกายก็หยุด เรื่องปวดแข้งปวดขามันหายไปเอง



การปฏิบัติอีกแบบหนึ่งนั้น เห็นอะไรก็ให้พิจารณา ทำอะไรก็ให้พิจารณาทุกอย่าง อย่าทิ้งเรื่องภาวนา บางคนพอออกจากทำความเพียรแล้ว คิดว่าตัวหยุดแล้วพักแล้ว จึงหยุดกำหนด หยุดพิจารณาเสีย เราอย่าเอาอย่างนั้น

การพิจารณาเข้าหาธรรมะนั้น ให้เราพิจารณาดูอาการเหตุผลต่าง ๆ นานา มันน้อยใหญ่ ดำขาว ดีชั่ว อารมณ์ทุกอย่างแหละ ถ้าคิดเรียกว่ามันคิด แล้วพิจารณาว่ามันก็เท่านั้นแหละ สิ่งเหล่านี้ตกอยู่ในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่าไปยึดมั่นถือมั่นเลย นี่แหละป่าช้าของมัน ทิ้งมันใส่ลงตรงนี้จึงเป็นความจริง เรื่องการเห็นอนิจจังเป็นต้นนี้คือเรื่องไม่ให้เราทุกข์ เป็นเรื่องพิจารณา เช่น เราได้ของดีมาก็ดีใจให้พิจารณาความดีเอาไว้ บางทีใช้ไปนาน ๆ เกิดไม่ชอบมันก็มี อยากเอาให้คนหรืออยากให้คนมาซื้อเอาไป ถ้าไม่มีใครมาซื้อก็อยากจะทิ้งไป เพราะเหตุไรจึงเป็นอย่างนี้ มันเป็นอนิจจัง มันจึงเป็นอย่างนี้ ถ้าไม่ได้ขาย ไม่ได้ทิ้งก็เกิดทุกข์ขึ้นมา เรื่องนี้มันเป็นอย่างนี้ พอรู้จักเรื่องเดียวเท่านั้นจะมีอีกกี่เรื่องก็ช่าง เป็นอย่างนี้หมด เรียกว่าเห็นอันเดียวก็เห็นหมด บางทีรูปนี้หรือเสียงนี้ไม่ชอบ ไม่น่าฟัง ไม่พอใจก็ให้พิจารณาจำไว้ ต่อไปเราอาจจะชอบ อาจจะพอใจในของที่ไม่ชอบเมื่อก่อนนี้ก็มีมันเป็นได้เมื่อนึกรู้ชัดว่า “อ้อ...สิ่งเหล่านี้

ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ทิ้งลงใส่นี่แหละ ก็เลยไม่เกิดความยึดมั่นในสิ่งที่ได้ดีมีเป็นต่าง ๆ เห็นเป็นอย่างเดียวกันให้เป็นธรรมะเกิดขึ้นเท่านั้น

พยายามให้มีศีล ๕ กาย วาจาของเราพยายามให้เรียบร้อย พยายามดี ๆ เถอะ ค่อยทำค่อยไป การทำสมถะนี่อย่านึกว่าไปทำครั้งหนึ่งสองครั้งแล้วมันไม่สงบก็เลยหยุด ยังไม่ถูก ต้องทำนานอยู่นะ ทำไมจึงนาน คิดดูสิ เราปล่อยมานี่กี่ปีแล้ว เราไม่ได้ทำ มันว่าไปทางโน้นก็วิ่งตามมัน มันว่าไปทางนี้ก็วิ่งตามมัน ทีนี้จะมาหยุดให้มันอยู่เท่านี้ เดือนสองเดือนจะให้มันนิ่ง มันก็ยังไม่พอ คิดดูเถิด เรื่องการทำจิตใจ ให้เราเข้าใจว่าสงบในเรื่อง สงบในอารมณ์ ทีแรกพอเกิดอารมณ์ ใจไม่สงบ ใจวุ่นวาย ทำไมจึงวุ่นวาย เพราะมีตัณหา ไม่อยากให้คิด ไม่อยากให้มีอารมณ์ **ความไม่อยากนี่แหละตัวอยากคือ วิภวตัณหา** ยิ่งไม่อยากเท่าไรมันยิ่งชวนกันมา เราไม่อยาก ทำไมมันจึงมา...ไม่อยากให้มันเป็นทำไมมันเป็น...นั่นแหละ “เราอยากให้มันเป็น” เพราะเรา**ไม่รู้จักใจเจ้าของ**...ไม่อยากให้มันเป็น **อยากให้มันสงบไม่อยากให้มันฟุ้ง นี่แหละความอยากทั้งแท่งละ** ช่างมันเถอะ เราทำของเราไป เมื่อมีอารมณ์อะไรมา ก็ให้พิจารณามันไป เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทิ้งลงใส่สามขุมนี่เลย แล้วคิดไปพิจารณาไป เรื่องอารมณ์นั้น โดยมากเรามีแต่เรื่อง

คิด คิดตามอารมณ์ เรื่องคิดกับเรื่องปัญญามันคนละอย่าง มันพาไปอย่างนั้นก็คิดตามมันไป ถ้าเป็นเรื่องความคิดมันไม่หยุด แต่เรื่องปัญญาแล้วหยุด อยู่นิ่งไม่ไปไหน **เราเป็นผู้รับรู้ไว้** เมื่ออารมณ์อันนี้อันนั้นมา จะเป็นอย่างนี้อย่างนั้น เรารู้ไว้ ๆ เมื่อถึงที่สุดแล้วก็ว่า...เรื่องเหล่านี้มันไม่เป็นแก่นสารทั้งหมด เป็นเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งสิ้น ตัดบทมันเลย ทิ้งลงใส่ไตรลักษณ์เลย... ครั้นนั่งต่อไปอีก มันก็เกิดขึ้นอีกเป็นมาอีก เราก็ดูมันไป สะกดรอยมันไป



จิตอันหนึ่ง ผู้รู้อันหนึ่ง รู้ออกมาจากจิตนั่น รู้จิตเป็นอย่างไร สบอารมณ์เป็นอย่างไร ปราศจากอารมณ์เป็นอย่างไร ผู้ที่รู้อันนี้ท่านเรียกว่า "ผู้รู้" **ผู้รู้จะตามดูจิต ผู้รู้นี้จะเกิดปัญญา** จิตนั้นคือความนึกคิด ถ้าพบอารมณ์นั้นก็แวะไป ถ้าพบอารมณ์อีกมันก็แวะไปอีก เหมือนควายนั่นแหละ มันจะไปทางไหน เราก็ดูมันอยู่... จิตเหมือนกัน เมื่อถูกอารมณ์ มันจะเข้าจับทันที เมื่อมันเข้าจับ ผู้รู้ต้องสอน ต้องพิจารณาว่าดี...ไม่ดี...สอนศิษย์ทั้งหลายก็สอนอย่างนี้ เพราะต้องการเห็นความจริง ไม่ต้องการเห็นในตำรา ต้องการเห็นในใจเจ้าของว่า ตัวเองหลุดพ้นจากสิ่งที่คิดนั้นหรือยัง เมื่อหลุดแล้วก็รู้จัก เมื่อยังไม่หลุดก็พิจารณาเหตุผล จนรู้เรื่องของมัน ถ้ารู้เรื่องของมันก็หลุดเอง ถ้ามีอะไรมาอีก ติดอะไรอีก ก็พิจารณาสิ่งนั้นอีก...เพราะพระพุทธองค์ตรัสว่า

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ วิญญูชนทั้งหลายรู้เฉพาะตน ก็ต้องหาเอาจากเจ้าของ ให้รู้จักตัวเองนี่แหละ



เขาว่าเราทำผิด แต่เราไม่ผิดดังเขาว่า เขาพูดไม่ถูก ก็ไม่รู้จะไปโกรธเขาทำไม เพราะเขาพูดไม่ถูกตามความจริง ถ้าเราผิดดังเขาพูด ก็ถูกดังเขาว่าแล้ว ไม่รู้จะไปโกรธเขาทำไมอีก ถ้าคิดได้ดังนี้ รู้สึกว่าสบาย จริง ๆ มันเลยไม่มีอะไรผิด ล้วนแต่เป็นธรรม



เรื่องปฏิบัตินี้ พระพุทธเจ้าให้วางทั้งหมด วางอย่างรู้ มิใช่วางอย่างไม่รู้ จะวางอย่างควาย อย่างวัว ไม่เอาใจใส่ อย่างนี้ไม่ถูก **วางเพราะการรู้สมมติ บัญญัติความไม่ยึด**



การเดินทางสายกลาง เราจะวางสุข เราจะวางทุกข์ สัมมาปฏิบัติต้องเดินสายกลาง **เมื่อความอยากได้สุขมากระทบ ถ้าไม่ได้สุขมันก็ทุกข์เท่านั้น**



สงบจากความสุข ความทุกข์ ความดีใจ ความเสียใจ นี้คือลักษณะปฏิบัติ ถ้าใจเราเป็นอย่างนี้แล้วหยุดได้ หยุดถามได้แล้วไม่ต้องไปถามใคร นี่แหละพระพุทธเจ้าตรัสว่า ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ไม่ต้องไปถามใคร รู้เฉพาะตนแน่นอนอย่างนั้น





เมื่อมันไม่ชอบขึ้นมา ไม่ชอบขึ้นมา ก็ตามมันดู มันจะพาไปไหน มีแต่ลากเราไปหาความทุกข์โน่น



ปริยัติเขียนไว้ก็ถูกอยู่ แต่ต้องโอปนยิโก



ถ้ามรรคกล้า มรรคก็ฆ่ากิเลส ถ้ากิเลสกล้า มรรคอ่อน กิเลสก็ฆ่ามรรค ฆ่าใจเรานี่เอง ถ้ารูป เวทนา สังขาร เกิดขึ้นมาในใจเรา เราไม่รู้เท่าทันมัน มันก็ฆ่าเรา มรรคกับกิเลสเดินเคียงกันไปอย่างนี้ ผู้ปฏิบัติคือใจ จำเป็นต้องเถียงกันไปอย่างนี้ตลอดทาง คล้ายมีคนสองคนเถียงกัน **แท้จริงเป็นมรรคกับกิเลสเท่านั้นเองที่เถียงกันอยู่ในใจของเรา**



เมื่อศีลยิ่ง สมาธิยิ่ง ปัญญายิ่ง นั่นก็คือมรรคเดินอยู่เสมอ มันจะทำลายตัวสมุทัย คือเหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์



ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ถ้าจะพูดว่านอกศาสนา แต่ก็เป็นถนนเข้าไปถึงศาสนา เมื่อทำศีลให้ยิ่ง สมาธิให้ยิ่ง ปัญญาให้ยิ่งแล้ว ผลก็คือความสงบเกิดขึ้นมา นั่นเป็นจุดที่ต้องการ... ฉะนั้นพระศาสดาจึงให้ละ จะเป็นอะไรก็ไม่ต้องกังวล อันนี้เป็นปัจจัตตังแล้วจริง ๆ มิได้เชื่อใครอีก หลักของพระพุทธ-ศาสนาจึงมิได้สรรเสริญ แต่มันก็อาจทำได้ เป็นได้ สิ่ง

เหล่านี้เป็นโมหธรรม พระศาสดาไม่สรรเสริญ **ท่านสรรเสริญผู้ที่ทำให้พ้นจากทุกข์ได้เท่านั้น ซึ่งต้องอาศัยการปฏิบัติ** ...อุปกรณ์เครื่องปฏิบัติ ก็เป็นของลำบากอยู่ ต้องอาศัยความอดทน ความอดกลั้น **ต้องทำเอง** ให้มันเกิดมาเองเป็นเอง

ถ้าจิตเราเข้าไปสงบถึงนั้นแล้วไม่รู้จักหรอก รู้อยู่แต่ว่ามันไม่เหมือนปริยัติที่เราเรียน ถ้าผู้เรียนปริยัติแล้วชอบกำเข้าไปด้วย ชอบนั่งคอยสังเกตว่า เอ...เป็นอย่างไร มันเป็นปฐมฌานแล้วหรือยัง นี่มันถอนออกหมดแล้ว ไม่ได้ความ ทำไมเป็นอย่างนั้น เพราะ **"มันอยาก"**... นี่แหละ เราทั้งหลายต้องทิ้งความคิด ความสงสัยให้หมด **ให้เอาจิตกับกายวาจาล้วน ๆ เข้าปฏิบัติ ดูอาการของจิต อย่าแบกคัมภีร์เข้าไปด้วย**

ผู้ที่เรียนมาก ๆ รู้มาก ๆ จึงไม่ค่อยสำเร็จ เพราะมาติดตรงนี้ ความจริงแล้ว เรื่องจิตใจอย่าไปวัดออกมาทางนอก มันจะสงบก็ให้มันสงบไป ความสงบถึงที่สุดมันมีอยู่

เคยเล่าให้มหาอมรฟัง เมื่อคราวปฏิบัติในพรรษาที่ ๓ นั้น มีความสงสัยอยู่ว่า สมาธิเป็นอย่างไรหนอ คิดหาไป นั่งสมาธิไป จิตยิ่งฟุ้งยิ่งคิดมาก เวลาไม่นั่งค่อยยังชั่วแหม...มันยากจริง ๆ ถึงยากก็ทำไม่หยุด ทำอยู่อย่างนั้น ถ้าอยู่เฉย ๆ แล้วสบาย เมื่อตั้งใจว่าจะทำให้จิตเป็นอย่างหนึ่งยิ่งเอาใหญ่ มันยังไงกัน ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ ต่อมาจึงคิด



ได้ว่า มันคงเหมือนลมหายใจเรานี้กระมัง ถ้าว่าจะตั้งใจหายใจน้อย หายใจใหญ่ หรือให้มันพอดี ดูมันยากมาก แต่เวลาเดินอยู่ไม่รู้หายใจเข้าออกตอนไหน ในเวลานั้นดูมันสบายดีแท้ จึงรู้เรื่องว่า อ้อ...อาจจะเป็นอย่างนั้นก็ได้ เวลาเราเดินไปตามปกติมิได้กำหนดลมหายใจ มีใครเคยทุกข์ถึงลมหายใจไหม ไม่เคย มันสบายจริง ๆ ถ้าจะไปนั่งตั้งใจเอาให้มันสงบ มันก็เลยเป็นอุปทานยึดใส่ตั้งใส่ หายใจสั้น ๆ ยาว ๆ เลยไม่เป็นอันกำหนด จิตเกิดมีทุกข์ยิ่งกว่าเก่า เพราะอะไร เพราะ**ความตั้งใจของเรากลายเป็นอุปทานเข้าไปยึด** เลยไม่รู้เรื่อง มันลำบากเพราะเราเอาความอยากเข้าไปด้วย



การจะไปทำวิปัสนา จะทำเอาเดี๋ยวนั้น ๆ ทำได้ยาก มันต้องเดินมาจากความสงบ



ปฏิบัติสบาย ๆ นี่แหละ จิตถ้าตกกระแสแล้วไม่กลับความชั่วนิดหน่อยนั้นพ้นแล้ว โสดา (โสดาบันบุคคล พระอริยเจ้าชั้นต้น) ท่านว่าจิตน้อมไปแล้ว ท่านจึงว่าพวกเหล่านี้จะมาสู่อบายอีกไม่ได้ มาตกนรกอีกไม่ได้ จะตกได้อย่างไร จิตละบาปแล้ว เห็นโทษในบาปแล้ว



ไม่ใช่ว่าจะไปทำให้มันละเอียดหลายสิ่งหลายประการ

เอาให้ละเอียดอยู่ในใจนี้ ถ้าเห็นรูปนี้ ชอบรูปนี้เพราะอะไร ก็เอารูปนี้มาพิจารณา



การเรียนอภิธรรมนั่นก็ดีอยู่ **แต่จะต้องไม่ติดตำรา** มุ่งเพื่อรู้ความจริง หาทางพ้นทุกข์จึงจะถูกทาง



ความสงบ เบื้องแรกสงบด้วยสมถะ คือสมาธิธรรม ทำให้จิตเป็นสมาธิมันก็สงบ ถ้าความสงบหายไปก็เกิดทุกข์ ทำไมอาการนี้จึงให้เกิดทุกข์ เพราะความสงบของสมถะเป็นตัวสมุทัยแน่นอน มันจึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ **เมื่อมีความสงบแล้ว ยังไม่จบ** พระศาสดามองเห็นแล้วว่าไม่จบ ภพยังไม่สิ้น ชาติยังมีอยู่ พรหมจรรย์ไม่จบ มันไม่จบเพราะอะไร เพราะมันยังมีทุกข์อยู่ ท่านจึงเอาตัวสมถะ เอาตัวสงบนี่พิจารณาต่อไปอีก ค้นหาเหตุผลจนกระทั่งท่านไม่ติดในความสงบ **ความสงบก็เป็นสังขารอันหนึ่ง ก็เป็นสมมติเป็นบัญญัติอีก** ติดอยู่นี่ก็ติดสมมติ ติดบัญญัติ เมื่อติดสมมติ ติดบัญญัติ ก็ติดภพ ติดชาติ ภพชาติก็คือความดีใจในความสงบนี่แหละ เมื่อหายความฟุ้งซ่านก็ติดความสงบก็เป็นภพอีก เกิดอยู่อย่างนี้ ภพชาติเกิดขึ้นมาทำไมพระพุทธเจ้าจึงจะไม่รู้...



ท่านให้ยกเอาเรื่องจิตสงบนี้ขึ้นมาพิจารณาเข้าไปอีก



สังขารที่เกิดขึ้นมา สงบหรือไม่สงบ



ความสงบไปติดไม่ได้ จะว่าสงบเป็นเรา จะว่าเราเป็นความสงบไม่ได้ ถ้าเข้าใจว่าความสงบเป็นเรา ว่าเราเป็นความสงบ ก็เป็นก้อนอัตตาอยู่นี่เอง



ถ้าสุขหายไปก็กลายเป็นทุกข์ ถ้าความทุกข์หายไปก็เป็นสุข ก็ต้องเวียนไปนรกไปสวรรค์อยู่ไม่หยุดยั้ง



สิ่งทั้งหลายที่จิตคิดไป ทุกสิ่งทุกอย่างเหล่านี้ล้วนเป็นสังขารทั้งหมด



พระศาสดาตรัสรู้ จิตนี้ไม่มีอะไร ไม่เกิดตามใคร ไม่ตายกับใคร จิตเป็นเสรีรุ่งโรจน์โชติการ ไม่มีเรื่องราวต่าง ๆ เขาไปอยู่ในที่นั้น ที่จะมีเรื่องราวก็เพราะมันหลงสังขารนี่เอง

จิตเจตสิกนี่เองนำความผิดมาให้เรา นำความถูกมาให้เรา ถ้าเราฉลาดก็นำความถูกมาให้เรา ถ้าเราโง่ก็นำความผิดมาให้เรา

ถ้าไปเรียนตามตำราว่าเจตสิกเป็นอย่างนั้น ๆ จิตเป็นอย่างนั้น ๆ ก็เรียนได้ **แต่ว่าใช้ระงับความโลภ ความโกรธ**

ความหลงของเราไม่ได้

เรื่องการปฏิบัตินี้สำคัญมาก...ถ้ามันคิดชัง...ทำไมจึงชัง ...ถ้ามันรัก...ทำไมรัก...อย่างนี้แหละ จะเป็นจิตหรือเจตสิกก็ไม่รู้ จี้เข้าตรงนี้ จึงแก้เรื่องที่มันรักหรือชังนั่นให้หายออกจากใจได้ จะเป็นอะไรก็ตาม ถ้าทำจิตอาตมาให้หยุดรักหรือหยุดชังได้ จิตอาตมาก็พ้นจากทุกข์แล้ว จะเป็นอะไรก็ช่าง



อาการที่ไม่ชอบใจนั้นเกิดขึ้นมา เรารู้แล้ว ผู้รู้เอาความไม่ชอบไว้ในใจหรือเปล่า หรือว่าเห็นแล้ววาง ถ้าเห็นสิ่งที่ไม่ชอบใจ แล้วยังเอาไว้ในใจของเรา ให้เรียนใหม่ เพราะยังผิดอยู่ ยังไม่ยิ่ง ถ้ามันยิ่งแล้ว มันวาง



การปฏิบัตินี้ต้องปัญญามาก่อน มารู้เรื่องกาย วาจา ว่าโทษของมันเกิดขึ้นมาอย่างไร ปัญญานี้ต้องพิจารณาหาเหตุผลควบคุมกาย วาจา จึงจะบริสุทธิ์ได้ **ถ้ารู้จักอาการของกาย วาจา ที่สุจริตทุจริตแล้ว ก็เห็นที่ปฏิบัติ** ถ้าเห็นที่ปฏิบัติแล้ว ก็ละสิ่งที่ชั่ว ประพฤติสิ่งที่ดี ละสิ่งที่ผิดประพฤติสิ่งที่ถูกเป็นศีล ถ้ามันละผิดให้ถูกแล้วใจก็แน่วแน่เข้าไป อาการที่ใจแน่วแน่มั่นคง มิได้ลังเลสงสัยในกายวาจาของเรานี้เป็นสมาธิ ความตั้งใจมั่นแล้ว เมื่อตั้งใจมั่นแล้ว รูปเกิดขึ้นมา เสียงเกิดขึ้นมา พิจารณามันแล้ว นี่เป็นกำลังตอนที่สอง เมื่อรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ



หรือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์เกิดขึ้นมาบ่อย ๆ ได้พิจารณาบ่อย ๆ ด้วยอาการที่เราตั้งใจมิได้เผลอ จึงรู้อาการของสิ่งเหล่านี้ มันเกิดตามความเป็นจริงของมัน เมื่อรู้เรื่อย ๆ ไปก็เกิดปัญญา **เมื่อรู้ตามความเป็นจริงตามสภาวะของมัน สัญญาจะหลุด เลยกลายเป็นตัวปัญญา**



ในการปฏิบัติของเราที่นี่ มีรากฐานคือพระวินัย พระวินัยรวมทั้งธุดงควัตรและการปฏิบัติภาวนา การมีสติและการสำรวมระวังในกฎระเบียบต่าง ๆ ตลอดจนในศีล ๒๒๗ ข้อนั้น ให้คุณประโยชน์อันใหญ่หลวง ทำให้มีความเป็นอยู่อย่างสงบง่าย ไม่จำเป็นต้องพะวงว่าจะต้องทำตนอย่างไร ดังนั้น ท่านก็พ้นจากการครุ่นคิด และมีสติดำรงอยู่อย่างสงบระงับ แทนพระวินัย ทำให้พวกเราอยู่ด้วยกันอย่างเป็นอันหนึ่งอันเดียว และชุมชนก็ดำเนินไปอย่างราบรื่น ลักษณะภายนอกทุก ๆ คนดูเหมือนกันและกระทำอย่างเดียวกัน พระวินัยและศีลธรรม เป็นบันไดอันแข็งแกร่ง นำไปสู่สมาธิยิ่งและปัญญายิ่ง การปฏิบัติอย่างถูกต้องตามพระวินัยของพระภิกษุและธุงควัตร ทำให้เรามีความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ และต้องจำกัดจำนวนเครื่องใช้สอยของเราด้วย ดังนั้น ที่นี่เราจึงมีการปฏิบัติอันสมบูรณ์ตามแบบของพระพุทธเจ้า คือการงดเว้นจากความชั่วและทำความดี

มีความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ ตามความจำเป็นขั้นพื้นฐาน **ชำระจิตให้บริสุทธิ์หมดจด โดยการเฝ้าดูจิตและตัวของเราในทุก ๆ อิริยาบถ เมื่อนั่งอยู่ ยืนอยู่ เดินอยู่ หรือนอนอยู่ จงรู้ตัวของท่านเอง**



ปัญญาคือสิ่งที่ท่านต้องเฝ้าดู และทำให้เจริญขึ้น รับเอาแต่สิ่งที่ดีจากอาจารย์ จะตื่นตัวอยู่เสมอต่อการฝึกปฏิบัติของท่าน ถ้าผมพักผ่อนในขณะที่พวกท่านทุกองค์ต้องนั่งทำความเพียร ท่านจะโกรธหรือไม่ ถ้าผมจะเรียกสีน้ำเงินว่าแดง หรือเรียกผู้ชายว่าผู้หญิง ก็อย่าเรียกตามผมอย่างหลับหูหลับตา



การมองออกไปนอกตัว เป็นการเปรียบเทียบแบ่งเขา แบ่งเรา ท่านจะไม่พบความสุขโดยวิธีนี้ และท่านจะไม่พบความสงบเลย ถ้าท่านมัวเสียเวลาแสวงหาคนที่ดีพร้อม หรือครูที่ดีพร้อม พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรามองดูธรรมะ หาสัจธรรมไม่ใช่คอยจับตาดูผู้อื่น



การกราบช่วยแก้ความถือตัวของเราได้เป็นอย่างดี...



อาศัยกิริยาภายนอกนี้ฝึกฝนตน กายและจิตจะประสานกลมกลืนกัน...





การพิจารณาตัดสินผู้อื่น มีแต่จะเพิ่มความหยิ่งทะนงตน จงเฝ้าดูตัวเอง



ทุกคนก็ต้องผ่านความทุกข์ยากกันบ้าง นี่คือความทุกข์ที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ อย่างนี้แหละที่จะให้ท่านได้เรียนรู้ **เมื่อท่านนึกโกรธหรือนึกสงสารตัวเองนั่นแหละเป็นโอกาสเหมาะที่จะเข้าใจเรื่องของจิต** พระพุทธเจ้าตรัสว่า กิเลสทั้งหลายเป็นครูของเรา...



เมื่อท่านได้เห็นความจริง (สัจธรรม) แล้วท่านจะละทิ้งทัศนะแลทิฏฐิเสียได้ ทุกอย่างจะเข้าสู่ความสงบ



สังขารคือรูปทั้งปวง จิตและร่างกายล้วนเป็นของไม่เที่ยง **จงเฝ้าดูและอย่ายึดมั่นถือมั่น...**



บางคนคิดว่าเขารู้ เขาวิพากษ์วิจารณ์ จับตามองและลงความเห็นเอาเอง อย่างนี้ก็ตามใจ ทิฏฐิของใครก็ปล่อยให้เป็นของคนนั้น การแบ่งเขาแบ่งเรานี้อันตรายมาก เปรียบเหมือนทางโค้ง เป็นอันตรายของถนน ถ้าเราคิดว่าคนอื่นด้อยกว่าหรือดีกว่า หรือเสมอกันกับเรา เราก็ตกทางโค้ง ถ้าเราแบ่งเขาแบ่งเรา เราก็จะเป็นทุกข์



คนที่ยังไม่เป็นโสดาบัน คือ **ผู้แรกถึงกระแสแห่งพระธรรม**แล้ว มันยังตกนรกได้ ชอบแต่จะทำความผิดในใจอยู่เรื่อย **บางทีก็ทั้ง ๆ ที่รู้อยู่ว่ามันผิด แต่ก็อดทำไม่ได้** ในที่สุดก็ทำเพราะใจมันอยากทำ ซึ่งมันกลัวอยู่อย่างเดียวก็คือกลัวคนจะเห็น จะทำความผิดก็กลัวคนจะเห็น ต้องหลบ ๆ ซ่อน ๆ พอคิดว่าคนไม่เห็นแล้วก็ทำ **อันนี้คือมันดูถูกตัวเอง มันดูถูกตัวเองไม่ใช่คน** ไปดูแต่คนอื่นข้างนอกว่าเป็นคน แต่ตัวเองก็เป็นคน ก็ยังคิดว่าไม่ใช่คนแล้วคน ๆ นั้นก็เลยทำความชั่วได้ **แต่ถ้าเรามีความละอายต่อบาป เมื่อความผิดจะเกิดขึ้นก็รู้ชัด แล้วเลิกถอนเสียอย่างนี้ท่านจึงเรียกว่าเป็นผู้ใหญ่ เป็นคนมีใจสูง**



เพราะฉะนั้น ก็นึกขำเหมือนกันนะ มนุษย์ทั้งหลายเมื่อจะตายแล้วก็โศกเศร้า วุ่นวาย นั่งร้องไห้ เสียใจสารพัดอย่าง หลงไปสิโยม...มันหลงนะ...พอคนตายก็ร้องไห้พิไรรำพัน แต่ไหนแต่ไรมาไม่ค่อยได้พิจารณาให้ชัดแจ้งนะความเป็นจริงแล้ว อาตมาขอโอกาสด้วยนะ อาตมาเห็นว่าถ้าจะร้องไห้กับคนตายนะ **ร้องไห้กับคนที่เกิดมาดีกว่า** แต่มันกลับกันเสีย ถ้าคนเกิดมาแล้ว โยมทั้งหลายก็หัวเราะดีอกดีใจกันชื่นบาน ความเป็นจริง เกิดนั่นละคือตายตายนั่นละคือเกิด ต้นก็คือปลาย ปลายก็คือต้น เราไม่รู้จัก



ถึงเวลาจวนจะตาย หรือตายแล้ว ก็ร้องไห้กัน นี่คือคนโง่ ถ้าจะร้องไห้อย่างนั้นมาแต่ต้นก็ยังจะดีนะ เมื่อเกิดมาก็ร้องไห้กันเสียเถอะ ดูให้ดีซิ ถ้าไม่เกิดมันก็ไม่ตาย เข้าใจไหม

เพราะฉะนั้น โยม...อย่านึกอะไรมากมาย ให้นึกว่ามันเป็นอย่างนี้ นี่คือธุระหน้าที่ของเราแล้ว บัดนี้ใครช่วยไม่ได้ ลูกก็ช่วยไม่ได้ หลานก็ช่วยไม่ได้ ทรัพย์สินเงินทองก็ช่วยไม่ได้ **ช่วยได้แต่ความรู้สึกของโยม ที่คิดให้ถูกต้องเดี๋ยวนี้นะ ไม่ให้หวั่นไหวไปมา ปล่อยมันทิ้งเสีย เราปล่อยมัน ทิ้งมัน**



พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า อานนท์ ปฏิบัติให้มาก ทำให้มาก แล้วจะสิ้นสงสัย ความสงสัยจะไม่มีวันสิ้นไปได้ ด้วยการคิด ด้วยทฤษฎี ด้วยการคาดคะเน หรือด้วยการถกเถียงกัน หรือจะอยู่เฉย ๆ ไม่ปฏิบัติภาวนาเลย ความสงสัยก็หายไปไม่ได้อีกเหมือนกัน กิเลสจะหายสิ้นไปได้ก็ด้วยการพัฒนาทางจิต ซึ่งจะเกิดได้ก็ด้วยการปฏิบัติที่ถูกต้องเท่านั้น

เมื่ออยากรู้ธรรมะ จะไปดูที่ไหนได้ **ดูอยู่ที่กายของเรานี้แหละ ดูอยู่ที่ใจนี้แหละ** ไปดูในตู้ไม่พบไม่เห็น จะรู้ธรรมะอย่างแท้จริง ต้องดูในกายของเรา นี่เรียกว่า รูปธรรม รู้เข้าไปอีกชนิดหนึ่ง ไม่มีรูปปรากฏอยู่คือ นามธรรม มีสองอย่างเท่านั้น รูปธรรมมองเห็นด้วยตาของเราที่นั่งอยู่นี่

แต่นามธรรมมองไม่เห็น นามธรรมไม่ใช่สิ่งที่จะมองดูด้วยมังสจักษุได้ ต้องมองดูด้วยตาใน คือ “ตาใจ” มองดูในใจจึงจะเห็นนามธรรม คนจะบรรลุธรรมะ จะได้เห็นธรรมะต้องรู้จักว่าธรรมะอยู่ตรงไหนเสียก่อน ถ้าธรรมะอยู่ที่กายก็ต้องมาดูที่กายของเรา ดูตั้งแต่นี้ลงไป เอาอะไรมาตรวจดูตรงนี้ เอานามธรรม คือตัววิญญาณธาตุ ดูกายนี้ ไปดูที่อื่นไม่พบ เพราะความสุข ความทุกข์เกิดจากที่นี่ หรือใครเห็นความสุขเกิดจากต้นไม้มีไหม เกิดจากดินฟ้าอากาศมีไหม **ความสุข ความทุกข์เป็นความรู้สึกทางกายทางใจของเรานี่เอง** ฉะนั้น พระพุทธองค์ท่านให้รู้จักธรรมะ ให้มาดูธรรมะที่กายของเรานี้ คือธรรมะอยู่ที่นี่ จงมาดูที่นี่ อย่างท่านอาจารย์ท่านสอนนี้ ท่านให้มาดูที่ตัวธรรมะ แต่เราเข้าใจว่าตัวธรรมะอยู่ที่หนังสือ จึงไม่เจอ **ถ้าดูหนังสือก็ต้องน้อมเข้ามาในนี้อีกจึงจะรู้จักธรรมะ** อย่างนี้ให้เข้าใจว่าธรรมะที่แท้จริงอยู่ที่ไหน อยู่ที่นี่ อยู่ที่กาย อยู่ที่ใจนี้ให้เอาใจนี้พิจารณากายนี้ เป็นหลักการพิจารณา

การภาวนานั้น ไม่ใช่ว่าจะนั่งหลับตาภาวนาอย่างเดียว แต่ต้องทำ และทำได้ตลอดเวลา การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ให้มีสติประคับประคองอยู่เสมอ

การตามดูใจของตัวเองนี่ น่าสนใจมาก ใจที่ยังไม่ได้ฝึก

มันก็คอยวิ่งไปตามนิสัยความเคยชินที่ยังไม่ได้ฝึก ไม่ได้อบรม มันเต้นคึกคักไปตามเรื่องตามราวตามความคะนอง เพราะมันยังไม่เคยถูกฝึก ดังนั้นจงฝึกใจของตัวเอง



ปัญญาเกิด เมื่อเราใช้จิตที่ฝึกดีแล้วพิจารณานามรูปอยู่อย่างนี้ ให้รู้แจ้งแน่ชัดว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปัญญารู้เท่าทันสภาพความเป็นจริงของสังขาร ก็เกิดเป็นเหตุให้เราไม่ยึดถือหรือหลงใหล **เมื่อเราได้อะไรมา มีสติ ไม่ดีใจจนเกินไป เมื่อของสูญหายไปก็ไม่เสียใจจนเกิดทุกขเวทนา เพราะรู้เท่านั้น** เมื่อประสบความเจ็บไข้หรือได้รับทุกข์อื่น ๆ ก็มีการยับยั้งใจ เพราะอาศัยจิตที่ฝึกมาดีแล้ว เรียกว่ามีที่พึ่งทางใจเป็นอย่างดี สิ่งเหล่านี้เรียกได้ว่าเกิดปัญญารู้ทันตามความเป็นจริง ที่เกิดปัญญา เพราะมีสมาธิ สมาธิจะเกิดเพราะมีศีล มันเกี่ยวโยงกันอยู่อย่างนี้ ไม่อาจแยกออกจากกันไปได้



๓ คาถาเท่านั้นไม่มากเลย

สพฺพปาปสฺส อกรณํ กุสลสฺสูปสมฺปทา สจิตฺตปริโยทปนํ โดยมากก็มาแสวงหาบุญกัน แต่ว่าไม่เคยเห็นญาติโยมที่แสวงหา มีแต่แสวงบุญเรื่อยไป ไม่รู้จะเอาบุญไปไว้ตรงไหนกันก็ไม่รู้

สพฺพปาปสฺส อกรณํ การไม่ทำบาปทั้งปวงนั้นน่ะเป็น

หัวใจของพุทธศาสนา การละบาปทั้งปวงใหญ่น้อย ทางกาย วาจา ใจนะ เป็นเลิศประเสริฐ

บางทีก็ไปแสวงหาบุญกัน ไปรถบัสคันใหญ่ ๆ ไปกัน บางทีทะเลาะกันเสียบนรถก็มี บางทีกินเหล้าเมากันก็มี ถามว่าไปทำไม ไปแสวงหาบุญกัน ไปเอาบุญแต่ไม่ละบาป ก็ไม่เจอบุญกันสักที อันนี้เรามองไกลเกินไป มองใกล้ ๆ ซิ อย่ามองไกล หัวตอน้อย ๆ แค่นี้ มันอยู่อย่างนี้ อย่าไปดูไกล เราดูกายเรานี่ ดูวาจา ดูใจของเรา ดูว่าศีลของเราบกพร่องหรือไม่

โยมผู้หญิงก็เหมือนกันแหละ ล้างจานแล้วก็บ่นหน้าบูดหน้าเบี้ยวอยู่นั้นแหละ มันไปล้างแต่จานให้สะอาด แต่ใจเราไม่สะอาด เห็นไหมไปดูแต่จาน นี่ให้ดูตรงนี้ด้วย (หลวงพ่อจี้ที่ใจ) ตัวก่อให้เกิดความหน้าบูดหน้าเบี้ยว นี่ มันก็ไม่ดี เรียกว่าเรามองข้ามตัวเอง ไม่มองดูตัวเอง ไปมองดูอย่างอื่น ภรรยาก็ดี สามีก็ดี ลูกหลานก็ดี จะทำความไม่ดี (ชั่ว) แต่ละอย่างก็ต้องมองโน่นมองนี่ แม่จะเห็นหรือเปล่า ลูกจะเห็นหรือเปล่า สามีจะเห็นหรือเปล่า ภรรยาจะเห็นหรือเปล่า อะไรอย่างนี้ ถ้าไม่มีใครเห็นแล้วก็ทำ อันนี้มันดูถูกเจ้าของว่าคนไม่เห็นก็ทำดีกว่า รีบทำเร็วเข้าเดี๋ยวคนจะมาเห็น แล้วตัวเราที่ทำนี้ไม่ใช่คนหรือ เห็นไหมนี่ มันมองข้ามไปเสียอย่างนี้ จึงไม่พบของดี ไม่พบธรรมะ

ต่อนั้นไปก็ **กุสลสฺสูปสมฺปทา** คือ ทำใจให้เป็นบุญกุศล

จิต เพื่อเป็นบุญเป็นกุศลแล้ว เราก็ไม่ต้องนั่งรถไปแสวงหาบุญที่ไหนใช่ไหม นั่งอยู่ที่บ้านเราก็จับบุญเอาจับเอา เราก็รู้จักแล้ว อันนี้ไปแสวงหาบุญกันทั่วประเทศ แต่ไม่ละบาป กลับไปบ้านก็เปล่า ๆ ไปทำหน้าบูดหน้าเบี้ยวอยู่นั่นแหละ ไปล้างจากหน้าบูดอยู่นั่นแหละ ไปดูแต่จานให้มันสะอาด แต่ใจเราไม่สะอาด ไม่ค่อยดูกัน นี่คนเรามันทิ้งความดีไปเสียอย่างนี้ คนเรานะมันรู้ แต่ว่ามันรู้ไม่ถึง ใจเราจิตของเราเป็นบุญเป็นกุศลแล้ว มันก็จะสบาย นั่งยิ้มอยู่ในใจของเรานั่นแหละ แต่นี่หาเวลายิ้มได้ยาก ใช่ไหมนี่ เวลาที่เราชอบใจยังยิ้มได้ใช่ไหม เวลาไม่ชอบใจก็ยิ้มไม่ได้ **ต้องให้คนในโลกทุกคนพูดทุกคำให้ถูกใจเราหมด แล้วคงจะสบายอย่างนั้นหรือ** ถ้าเป็นอย่างนั้น เราจะสบายเมื่อไหร่ มีไหมใครจะพูดถูกใจเราทุกคน มีไหมนี่ แล้วเราจะเอาสบายได้เมื่อไหร่ **เราต้องอาศัยธรรมะ** เราอย่าไปหมายมั่นมัน จับดูแล้วก็วางเสีย เมื่อใจมันสบาย แล้วก็ยิ้มอยู่อย่างนั้นแหละ อะไรก็ว่ามันไม่ดี ไม่พอใจของเรา เป็นบาป มันก็หมด

"กุสลสฺสูปสมฺปทา สจิตฺตปริโยทปนํ" เมื่อชำระบาปแล้วมันก็หมดกังวล ใจก็สงบ ใจก็เป็นบุญ เมื่อใจเป็นบุญเป็นกุศล เมื่อเป็นบุญเป็นกุศลแล้ว ใจก็สบาย สว่าง เมื่อจิตใจมันสว่างแล้ว ก็ละบาป ใจสว่าง ใจผ่องใส จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน มันก็สบาย เมื่อสบายสงบแล้ว นั่นแหละคือคุณสมบัติของมนุษย์ที่แท้เต็มตัว

ตอบปัญหาธรรมะ โดย
ท่านพระอาจารย์ชา สุภทฺโท

จากหนังสือ

- **บันทึกประมวล คำถามและคำตอบการปฏิบัติธรรม**





ถาม ผมได้พากเพียรอย่างหนักในการปฏิบัติพระกรรม-ฐาน แต่ยังไม่มีท่าว่าจะได้ผลก้าวหน้าเลย

ตอบ เรื่องนี้สำคัญมาก อย่าพยายามที่จะเอาอะไร ๆ ในการปฏิบัติ ความอยากอย่างแรงกล้าที่จะหลุดพ้นหรือรู้แจ้งนั้น จะเป็นความอยากที่ขวางกั้นท่านจากการหลุดพ้น ท่านจะเพียรพยายามอย่างหนักตามใจท่านก็ได้ จะเร่งความเพียรทั้งกลางคืนกลางวันก็ได้ แต่ถ้าการฝึกปฏิบัตินั้นยังประกอบด้วยความอยากบรรลุการเห็นแจ้งแล้ว ท่านจะไม่มีทางที่จะพบความสงบได้เลย **แรงอยาก**จะเป็นเหตุให้เกิดความสงสัยและกระวนกระวายใจ ไม่ว่าท่านจะปฏิบัติมานานเท่าใดหรือหนักเพียงใด ปัญญา (ที่แท้) จะไม่เกิดจากความอยากนั้น ดังนั้นจงเพียรแต่ละความอยากเสีย **จงเฝ้าดูจิตและกายอย่างมีสติ** แต่อย่ามุ่งหวังที่จะบรรลุถึงอะไร อย่ายึดมั่นถือมั่นในเรื่องการฝึกปฏิบัติหรือในการรู้แจ้ง

ถาม เรื่องการหลับนอนล่ะครับ ผมควรจะนอนมากน้อยเพียงใด

ตอบ อย่าถามผมเลย ผมตอบให้ท่านไม่ได้ บางคนหลับนอนคืนละประมาณ ๔ ชั่วโมงก็พอ อย่างไรก็ตาม สิ่งที่สำคัญก็คือ ท่านเฝ้าดูและรู้จักตัวของท่านเอง ถ้าท่านนอนน้อยจนเกินไป ท่านก็จะไม่สบายกาย ทำให้คุมสติไว้ได้ยาก ถ้านอนมากเกินไป จิตใจก็จะตื้อเฉื่อยชา หรือรู้สึกว่านอนไม่พออยู่ร่ำไป จงหาสภาวะที่พอเหมาะกับตัวท่านเอง ตั้งใจเฝ้าดูกายและจิตจนท่านรู้ระยะเวลาหลับนอนที่พอเหมาะสำหรับท่าน ถ้าท่านรู้สึกตัวตื่นแล้วและยังกลิ้งหลับต่อไปอีก นี่เป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมอง จงมีสติ รู้ตัวทันทีที่ลืมตาตื่น

ถาม เรื่องขบฉันล่ะครับ ผมควรจะฉันอาหารมากน้อยเพียงใด

ตอบ การขบฉันก็เหมือนกับการหลับนอน ท่านต้องรู้จักตัวของท่านเอง อาหารต้องบริโภคให้เพียงพอตามความต้องการของร่างกาย จงมองอาหารเหมือนยารักษาโรค ท่านฉันมากไปจนง่วงนอนหลังฉันอาหารหรือเปล่า และท่านอ้วนขึ้นทุกวัน

หรือเปล่า จงหยุด แล้วสำรวจกายและจิตของท่านเอง ไม่จำเป็นต้องอดอาหาร จงทดลองฉันอาหารตามปริมาณมากน้อยต่าง ๆ หาปริมาณที่พอเหมาะกับร่างกายของท่าน...

สาระสำคัญของการฝึกปฏิบัติของเราเป็นอย่างนี้ ไม่มีอะไรพิเศษที่ท่านต้องทำ จงเฝ้าดูเท่านั้น สำรวจตัวท่านเอง เฝ้าดูจิต แล้วท่านจึงจะรู้ว่า **อะไรคือสภาวะที่พอเหมาะสำหรับการฝึกปฏิบัติของท่าน**

ถาม เราควรอ่านหนังสือมาก ๆ หรือศึกษาคัมภีร์ต่าง ๆ ด้วยหรือไม่ครับในการฝึกปฏิบัตินี้

ตอบ พระธรรมของพระพุทธเจ้านั้นไม่อาจค้นพบได้ด้วยตำราต่าง ๆ ถ้าท่านต้องการจะรู้จะเห็นจริงด้วยตัวของท่านเองว่าพระพุทธเจ้าตรัสสอนอะไร ท่านไม่จำเป็นต้องวุ่นวายกับตำรับตำราเลย **จงเฝ้าดูจิตของท่านเอง พิจารณาให้รู้เห็นว่าความรู้สึกต่าง ๆ เกิดขึ้นและดับไปอย่างไร อย่าได้ผูกพันกับสิ่งใดเลย จงมีสติอยู่เสมอเมื่อมีอะไร ๆ ให้ได้พบได้เห็น...**

อย่ารู้สึกว่าท่านกำลังปฏิบัติอยู่เฉพาะเวลานั่งขัดสมาธิเท่านั้น พวกท่านบางคนบ่นว่า



ไม่มีเวลาพอที่จะทำสมาธิภาวนา แล้วเวลาหายใจเล่ามีเพียงพอไหม การทำสมาธิภาวนาของท่านคือการมีสติรอบคอบและมีจิตเป็นปกติธรรมชาติในการกระทำทุกอิริยาบถ

คำถาม ทำไมพวกเราจึงไม่มีการสอบถามข้อข้องใจกับอาจารย์ทุกวันเล่าครับ

คำตอบ ถ้าท่านมีปัญหา เชิญมาถามได้ทุกเวลา แต่ที่นี่เราไม่จำเป็นจะต้องมีการสอบถามกันทุกวัน **ถ้าผมตอบปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ทุกปัญหาของท่าน ท่านก็จะไม่มีทางรู้เท่าทันถึงการเกิดดับของความสงสัยในใจของท่าน เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ท่านต้องเรียนรู้ที่จะสำรวจตัวท่านเอง** สอบถามตัวท่านเอง จงตั้งใจฟังพระธรรมเทศนาทุก ๆ ครั้ง แล้วจงนำคำสอนนี้ไปเปรียบเทียบกับการฝึกปฏิบัติของท่านเองว่าเหมือนกันหรือไม่ ต่างกันหรือไม่ ทำไมท่านจึงมีความเคลือบแคลงสงสัยอยู่ ใครคือผู้ที่เคลือบแคลงสงสัยนั้น โดยการสำรวจตัวเองเท่านั้น จะทำให้ท่านเข้าใจได้

คำถาม ผมควรจะทำอย่างไรครับเมื่อผมสงสัย บางวันผม

วุ่นวายใจด้วยความสงสัยในเรื่องการปฏิบัติ หรือความคืบหน้าของผม หรือในอาจารย์

คำตอบ ความสงสัยนั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดา ทุกคนเริ่มต้นด้วยความสงสัย ท่านอาจได้เรียนรู้อย่างมากมายจากความสงสัยนั้น ที่สำคัญก็คือ ท่านอย่าถือเอาความสงสัยนั้นเป็นตน นั่นคือ **อย่าติดข้องอยู่กับมัน** ซึ่งจะทำให้จิตของท่านหมุนวนเป็นวัฏฏะอันไม่มีที่สิ้นสุด แทนที่จะเป็นเช่นนั้น จงเฝ้าดูอาการเกิดดับของความสงสัย ของความฉงนสนเท่ห์ ดูว่าใครคือผู้ที่สงสัย ดูว่าความสงสัยนั้นเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร แล้วท่านจะไม่ตกเป็นเหยื่อของความสงสัยอีกต่อไป ท่านจะก้าวพ้นความสงสัยออกมาได้ และจิตของท่านก็จะสงบ ท่านจะเห็นว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร จงปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ที่ท่านยึดมั่นอยู่ สลัดทิ้งความสงสัยของท่าน และเพียงแต่เฝ้าดู นี่คือที่สิ้นสุดของความสงสัย

ถาม ท่านอาจารย์มีความเห็นเกี่ยวแก่วิธีฝึกปฏิบัติวิธีอื่น ๆ อย่างไรครับ ทุกวันนี้ดูเหมือนว่าจะมีอาจารย์มากมายและมีแนวทางการทำสมาธิภาวนาหลายแบบจนทำให้สับสน

ตอบ มันก็เหมือนกันกับการเข้าไปในเมือง บางคนอาจจะเข้าเมืองทางทิศเหนือ จากทิศตะวันออกเฉียงใต้ ฯลฯ จากถนนหลายสาย โดยมากแล้วแนวทางการทำสมาธิภาวนาก็แตกต่างกันเพียงรูปแบบเท่านั้น ไม่ว่าท่านจะเดินทางสายใด เดินช้าเดินเร็ว ถ้าท่านมีสติอยู่เสมอ มันก็เหมือนกันทั้งนั้น ข้อสำคัญที่สุดก็คือ ท่านจะปฏิบัติได้ถูกต้องที่สุด โดยการไม่ยึดมั่นถือมั่น ลงท้ายแล้ว แนวทางการทำสมาธิภาวนาทุกแบบจะต้องเป็นไปเพื่อการปล่อยวาง ผู้ปฏิบัติต้องไม่ยึดแม้ในตัวอาจารย์ แนวทางใดที่นำไปสู่การปล่อยวาง สู่การไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็เป็นทางปฏิบัติที่ถูกต้อง

ท่านอาจจะอยากเดินทางเพื่อแสวงหาอาจารย์ท่านอื่นและลองปฏิบัติตามแนวทางอื่นบ้างก็ได้ พวกท่านบางคนก็ทำเช่นนั้น นี่เป็นความอยากตามปกติ ท่านจะรู้ว่า แม้จะได้ถามปัญหานับพันปัญหาก็แล้ว และมีความรู้เรื่องแนวทางปฏิบัติอื่น ๆ ก็แล้ว ก็ไม่อาจจะนำท่านสู่สัจธรรมได้ ในที่สุดท่านก็จะรู้สึกเบื่อหน่าย ท่านจะเห็นว่าเพียงแต่หยุดและสำรวจตรวจสอบดูจิตของท่านเอง เท่านั้น ท่านก็จะรู้ว่าพระพุทธเจ้าตรัสสอนอะไร ไม่จำเป็นต้องไปแสวงหานอกตัวเอง ผลที่สุดท่าน

ต้องหันกลับมาเผชิญหน้ากับสภาวะที่แท้จริงของตัวท่านเอง ตรงนี้แหละที่ท่านจะเข้าใจธรรมะได้

ถาม มีหลายครั้งหลายหนที่ดูเหมือนว่าพระหลายรูปที่นี่ไม่ได้ฝึกปฏิบัติ ดูท่านไม่ใส่ใจทำหรือขาดสติ เรื่องนี้กวนใจผม

ตอบ มันไม่ถูกต้องที่จะคอยจับตาดูผู้อื่น นี่ไม่ช่วยการฝึกปฏิบัติของท่านเลย ถ้าท่านรำคาญใจ **จงเฝ้าดูความรำคาญในใจของท่าน** ถ้าศีลของผู้อื่นด่างพร้อยหรือเขาเหล่านั้นไม่ใช่พระที่ดี ก็ไม่ใช่เรื่องที่ท่านจะไปตัดสิน ท่านจะไม่เกิดปัญญาจากการจับตาดูผู้อื่น พระวินัยเป็นเครื่องช่วยในการทำสมาธิภาวนาของท่าน ไม่ใช่อาวุธสำหรับใช้ติชมหรือค้นหาความผิดผู้อื่น ไม่มีใครสามารถฝึกปฏิบัติให้ท่านได้ หรือท่านก็ไม่สามารถปฏิบัติให้ผู้อื่นได้ จงมีสติใส่ใจในการกระทำของท่านเอง และนี่คือแนวทางของการปฏิบัติ

ถาม ผมระมัดระวังอย่างยิ่งที่จะสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ ผมทอดสายตาลงต่ำเสมอและตั้งสติอยู่กับการกระทำทุกอย่าง อาทิ ขณะที่กำลังฉันอาหารอยู่ ผมใช้เวลานาน และพยายามรู้สัมผัสทุกอย่าง



เป็นต้นว่า เคี้ยว รู้รส กลืน ผมทำด้วยความตั้งใจทุกขั้นตอน และสำรวมระวัง ผมปฏิบัติถูกต้องแล้วหรือไม่ครับ

ตอบ การสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ นั้น เป็นการปฏิบัติถูกต้องแล้ว เราจะต้องมีสติในการฝึกเช่นนั้นตลอดทั้งวัน แต่อย่าควบคุมให้มากเกินไป เดิน ฉัน และปฏิบัติตนตามปกติ แล้วจะมีสติระลึกรู้ตามธรรมชาติถึงสิ่งที่กำลังเป็นอยู่ในตัวท่าน อย่าหักโหมการทำสมาธิภาวนาของท่าน และอย่าเข็นตนเองไปในทางที่ดูขัดเขิน ซึ่งก็เป็นตัณหาอย่างหนึ่ง จงอดทน ความอดทนและความทนได้เป็นสิ่งที่จำเป็น ถ้าท่านปฏิบัติตนเป็นปกติตามธรรมชาติ และมีสติระลึกรู้อยู่เสมอ ปัญญาที่แท้จะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติด้วย

ถาม จำเป็นไหมครับที่จะต้องนั่งภาวนาให้นาน ๆ

ตอบ ไม่จำเป็นต้องนั่งภาวนาเป็นชั่วโมง ๆ เรื่อยไป บางคนคิดว่ายิ่งนั่งภาวนานานเท่าใด ก็ยิ่งฉลาดขึ้นเท่านั้น ผมเคยเห็นไก่กกอยู่ในรังของมันทั้งวันนับเป็นวัน ๆ **ปัญญาที่แท้เกิดจากการที่เรามีสติในทุกอิริยาบถ** การฝึกปฏิบัติของท่านต้องเริ่มขึ้นทันทีที่ท่านตื่นนอนตอนเช้าและต้องปฏิบัติต่อกัน

ไปจนกระทั่งนอนหลับไป และอย่าไปกังวลว่าท่านต้องนั่งภาวนานานเท่าใด สิ่งสำคัญก็คือท่านเพียงแต่เฝ้าดู ไม่ว่าท่านจะเดินอยู่ หรือนั่งอยู่ หรือกำลังเข้าห้องน้ำอยู่

ถาม ผมเจริญสมาธิภาวนาจนจิตสงบลึก ผมควรทำอย่างไรต่อไปครับ

ตอบ นี่ก็ดีแล้ว ทำจิตให้สงบและเป็นสมาธิ และใช้สมาธินี้พิจารณาจิตและกาย ถ้าจิตไม่สงบก็จงเฝ้าดูด้วย แล้วท่านจะรู้ถึงความสงบที่แท้จริง เพราะอะไร เพราะท่านจะได้เห็นความไม่เที่ยง แม้ความสงบเองก็ดูให้เห็นว่าไม่เที่ยง ถ้าท่านติดอยู่ในความสงบเอง ก็ดูให้เห็นว่าไม่เที่ยง **ถ้าท่านติดอยู่ในความสงบแล้วท่านจะเป็นทุกข์เมื่อจิตไม่สงบ ฉะนั้นจงปล่อยวางหมดทุกสิ่งแม้แต่ความสงบ**

ถาม ผมยังมีความนึกคิดต่าง ๆ มากมาย จิตของผมฟุ้งซ่านมาก ทั้ง ๆ ที่ผมพยายามจะมีสติอยู่

ตอบ อย่าวิตกในเรื่องนี้เลย พยายามรักษาจิตของท่านให้อยู่กับปัจจุบัน **เมื่อเกิดรู้สึกอะไรขึ้นมาภายในจิตก็ตาม จงเฝ้าดูมันและปล่อยวาง**



อย่าแม้แต่หวังที่จะไม่ให้มีความนึกคิดเกิดขึ้นเลย แล้วจิตก็จะลุถึงสภาวะปกติตามธรรมชาติของมัน ไม่มีการแบ่งแยกระหว่างความดีและความชั่ว ร้อนและหนาว เร็วหรือช้า ไม่มีเราไม่มีตัวฉันของฉัน **อะไร ๆ ก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น** เมื่อท่านเดินบิณฑบาต ไม่จำเป็นต้องทำอะไรเป็นพิเศษ เพียงแต่เดินและเห็นตามที่เป็นอยู่ไม่จำเป็นต้องยึดมั่นอยู่ในการแยกตนไปอยู่ตามลำพังหรือกักขังตนเอง ไม่ว่าท่านจะอยู่ที่ใดจงรู้จักตัวเองด้วยการปฏิบัติตนเป็นปกติธรรมดาและเฝ้าดู เมื่อเกิดสงสัยจงเฝ้าดูมันเกิดขึ้นและดับไป มันก็ง่าย ๆ อย่ายึดมั่นกับสิ่งใดทั้งสิ้น

เหมือนกับว่าท่านกำลังเดินไปตามถนน บางขณะท่านจะพบสิ่งกีดขวางอยู่ เมื่อท่านเกิดกิเลสเครื่องเศร้าหมอง **จงรู้ทันมัน และเอาชนะมันโดยปล่อยให้มันผ่านไปเสีย อย่าไปคำนึงถึงสิ่งกีดขวางที่ท่านได้ผ่านมาแล้ว อย่าวิตกกังวลกับสิ่งที่ยังไม่ได้พบ จงอยู่กับปัจจุบัน** อย่าสนใจกับระยะทางของถนนหรือจุดหมายปลายทางทุกสิ่งทุกอย่างย่อมเปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าท่านจะผ่านอะไรไป อย่าไปยึดมั่นไว้ **ในที่สุด**

จิตจะบรรลุถึงความสมดุลตามธรรมชาติ และเมื่อนั้นการปฏิบัติก็จะเป็นไปเอง โดยอัตโนมัติ ทุกสิ่งทุกอย่างจะเกิดขึ้นและดับไปในตัวของมันเอง

ถาม ท่านอาจารย์เคยพิจารณา "สูตรของเว่ยหล่าง" ของพระสังฆปริณายก (นิกายเซน) องค์ที่หกบ้างไหมครับ (ท่านเว่ยหล่าง หรือท่านฮุยเหนิง)

ตอบ ท่านฮุยเหนิงมีปัญญาเฉียบแหลมมาก คำสอนของท่านลึกซึ้งยิ่งนัก **ซึ่งไม่ใช่ของง่ายที่ผู้เริ่มต้นปฏิบัติจะเข้าใจได้** แต่ถ้าท่านปฏิบัติตามศีลและด้วยความอดทน และ**ถ้าท่านฝึกที่จะไม่ยึดมั่นถือมั่น ท่านก็จะเข้าใจได้ในที่สุด** ครั้งหนึ่งลูกศิษย์ของผมคนหนึ่งอาศัยอยู่ในกุฏิหลังคามุงแฝก ฤดูฝนนั้นฝนตกชุก และวันหนึ่งพายุก็พัดเอาหลังคาโหว่ไปครึ่งหนึ่ง เขาไม่ขวนขวายหรือมุงมันใหม่ จึงปล่อยให้ฝนรั่วอยู่อย่างนั้น หลายวันผ่านไปและผมได้ถามถึงกุฏิของเขา เขาตอบว่าเขากำลังฝึกการไม่ยึดมั่นถือมั่น **นี่เป็นการไม่ยึดมั่นถือมั่นโดยไม่ใช้หัวสมอง** มันก็เกือบจะเหมือนกับความวางเฉยของควาย ถ้าท่านมีความเป็นอยู่ดีและเป็นอยู่ง่าย ๆ ถ้าท่านอดทนและไม่เห็นแก่ตัว

ท่านจึงจะเข้าใจซึ้งถึงปัญญาของท่านฮุยเหนิงได้

ถาม ท่านอาจารย์เคยสอนว่า สมถะหรือสมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) และวิปัสสนาหรือปัญญา (ความรู้แจ้ง) นี้เป็นสิ่งเดียวกัน ขอท่านอาจารย์อธิบายเพิ่มเติมได้ไหมครับ

ตอบ นี่ก็เป็นเรื่องง่าย ๆ นี่เอง สมาธิ (สมถะหรือความตั้งมั่นแห่งจิต) และปัญญา (วิปัสสนาหรือความรู้แจ้ง) นี้ ต้องควบคู่กันไป **เบื้องแรกจิตจะเข้าถึงความสงบระงับ โดยอาศัยวิธีทำสมาธิภาวนา จิตจะสงบอยู่ได้โดยเฉพาะขณะที่ท่านนั่งหลับตาเท่านั้น นี่คือ สมถะ และอาศัยสมาธิเป็นพื้นฐานช่วยให้เกิดปัญญาหรือวิปัสสนาได้ในที่สุด แล้วจิตก็จะสงบ ไม่ว่าท่านจะนั่งหลับตาอยู่ หรือเดินอยู่ในเมืองที่วุ่นวาย** เปรียบเหมือนกับว่า ครั้งหนึ่ง ท่านเคยเป็นเด็ก บัดนี้ท่านเป็นผู้ใหญ่แล้ว เด็กกับผู้ใหญ่นี้เป็นบุคคลคนเดียวกันหรือเปล่า ท่านอาจจะพูดได้ว่าเป็นคน ๆ เดียวกัน หรือถ้ามองอีกแง่หนึ่ง ท่านก็จะพูดได้ว่า เป็นคนละคนกัน สมถะกับวิปัสสนาก็อาจจะพูดกันได้ว่า แยกออกจากกันในทำนองเดียวกัน หรือเปรียบเหมือนอาหารกับ

อุจจาระอาจจะเรียกได้ว่าเป็นสิ่งเดียวกัน และถ้ามองอีกแง่หนึ่ง อาจจะเรียกได้ว่าเป็นคนละสิ่งกัน...

ทุกวันนี้ผู้คนไปยึดมั่นอยู่กับชื่อเรียก ผู้ที่เรียกวัตรปฏิบัติของพวกเขาว่า "วิปัสสนา" สมถะก็ถูกเหยียดหยามหรือผู้ที่เรียกวัตรปฏิบัติของพวกเขาว่า "สมถะ" ก็จะพูดว่าจำเป็นต้องฝึกสมถะก่อนวิปัสสนา เหล่านี้เป็นเรื่องไร้สาระ อย่าไปวุ่นวายคิดถึงมันเลย **เพียงแต่ฝึกปฏิบัติไป แล้วท่านจะรู้ได้ด้วยตัวท่านเอง**

ถาม ในการปฏิบัติของเรา จำเป็นที่จะต้องเข้าถึงฌานหรือไม่ครับ

ตอบ ฌานไม่ใช่เรื่องจำเป็น ท่านต้องฝึกจิตให้มีความสงบและมีอารมณ์เป็นหนึ่ง (เอกัคคตา) แล้วอาศัยอันนี้สำรวจตนเอง ถ้าท่านได้ฌานในขณะฝึกปฏิบัตินี้ก็ใช้ได้เหมือนกัน แต่อย่าหลงติดอยู่ในฌาน หลายคนชะงักติดอยู่กับฌาน มันทำให้เพลิดเพลินได้มากเมื่อไปเล่นกับมัน ท่านต้องรู้ขอบเขตที่สมควร ถ้าท่านฉลาดท่านก็จะเห็นประโยชน์และขอบเขตของฌาน เช่นเดียวกับที่ท่านรู้ขั้นความสามารถของเด็ก และขั้นความสามารถของผู้ใหญ่



ถาม เมื่อผมโกรธ ผมควรจะทำอย่างไรครับ

ตอบ ท่านต้องแผ่เมตตา ถ้าท่านมีโทสะในขณะที่ภาวนาให้แก้ด้วยการแผ่เมตตาจิต ถ้ามีใครทำไม่ดีหรือโกรธก็อย่าโกรธตอบ **ถ้าท่านโกรธตอบท่านจะโง่ยิ่งกว่าเขา** จงเป็นคนฉลาด สงสารเห็นใจเขา เพราะว่าเขากำลังได้ทุกข์ จงมีเมตตาเต็มเปี่ยมเหมือนหนึ่งว่าเขาเป็นน้องชายที่รักยิ่งของท่าน เพ่งอารมณ์เมตตาเป็นอารมณ์ภาวนาแผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายในโลก เมตตาเท่านั้นที่จะเอาชนะโทสะและความเกลียดได้

บางครั้งท่านอาจจะเห็นพระภิกษุรูปอื่นปฏิบัติไม่สมควร ท่านอาจจะรำคาญใจ ทำให้เป็นทุกข์โดยใช่เหตุ นี้ไม่ใช่ธรรมะของเรา ท่านอาจจะคิดอย่างนี้ว่า “เขาไม่เคร่งเท่าฉัน เขาไม่ใช่พระกรรมฐานที่เอาจริงเอาจังเช่นฉัน เขาไม่ใช่พระที่ดี” **นี่เป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมองอย่างยิ่งของตัวท่านเอง** อย่าเปรียบเทียบ อย่าแบ่งเขาแบ่งเรา จงละทิฏฐิของท่านเสียและเฝ้าดูตัวท่านเองนี่แหละคือธรรมะของเรา **ท่านไม่สามารถบังคับให้ทุกคนประพฤติปฏิบัติตามที่ท่านต้องการหรือเป็นเช่นท่านได้ ความต้องการเช่นนี้มีแต่**

จะทำให้ท่านเป็นทุกข์ ผู้ปฏิบัติภาวนามักจะพากันหลงผิดในข้อนี้ การจับตาดูผู้อื่นไม่ทำให้เกิดปัญญาได้ เพียงแต่พิจารณาตนเองและความรู้สึกของตน แล้วท่านก็จะเข้าใจได้

ถาม ผมง่วงเหงาหาวนอนอยู่มากครับ ทำให้ภาวนาลำบาก

ตอบ มีวิธีเอาชนะความง่วงได้หลายวิธี ถ้าท่านนั่งอยู่ในที่มืด ย้ายไปอยู่ที่สว่างลืมตาขึ้น ลุกไปล้างหน้าตบหน้าตนเองหรือไปอาบน้ำ ถ้าท่านยังง่วงอยู่อีกให้เปลี่ยนอิริยาบถ เดินให้มาก หรือเดินถอยหลังความกลัวว่าจะไปเดินชนเอาอะไรเข้า จะทำให้ท่านหายง่วง ถ้ายังง่วงอยู่อีก ก็จงยืนนิ่ง ๆ ทำใจให้สดชื่น และสมมติว่าขณะนั้นสว่างเป็นกลางวันหรือนั่งอยู่ริมหน้าผาสูง หรือบ่อลึก ท่านจะไม่กล้าหลับ ถ้าทำอย่างไร ๆ ก็ไม่หายง่วง ก็จงนอนเสีย เอนกายลงอย่างสำรวมระวัง และรู้ตัวอยู่กระทั่งท่านหลับไป เมื่อท่านรู้สึกตัวตื่นขึ้น จงลุกทันที อย่ามองดูนาฬิกาแล้วพลิกไปพลิกมาเริ่มต้นมีสติระลึกรู้ทันทีที่ท่านตื่น

ถ้าท่านง่วงนอนอยู่ทุกวัน ลองฉันอาหารให้น้อยลง สำรวจตัวเอง ถ้าอีก ๕ คำท่านจะอิ่มจงหยุด



แล้วดื่มน้ำจนอิ่มพอดี แล้วกลับไปนั่งดูใหม่อีก เฝ้าดูความง่วงและความหิว ท่านต้องกะฉันอาหารให้พอดี เมื่อท่านฝึกปฏิบัติต่อไปอีก ท่านจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้นและฉันน้อยลง ท่านต้องปรับตัวของท่านเอง

ถาม อุปสรรคใหญ่ของลูกศิษย์ใหม่ของท่านอาจารย์คืออะไรครับ

ตอบ **ทิฏฐิ** ความเห็นและความนึกคิดเกี่ยวกับสิ่งทั้งปวงเกี่ยวกับตัวเขาเอง เกี่ยวกับการปฏิบัติภาวนา เกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธเจ้า หลาย ๆ ท่านที่มาที่นี่ มีตำแหน่งการงานสูงในสังคม บางคนเป็นพ่อค้าที่มั่งคั่ง หรือได้ปริญญาสูง ๆ ครูและข้าราชการ สมองของเขาเต็มไปด้วยความคิดเห็นต่อสิ่งต่าง ๆ เขาฉลาดเกินกว่าที่จะฟังผู้อื่น เปรียบเหมือนน้ำในถ้วย ถ้าถ้วยมีน้ำสกปรกอยู่เต็มถ้วยนั้นก็ใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้ เมื่อได้เทน้ำเก่านั้นทิ้งไปแล้วเท่านั้น ถ้วยนั้นก็จะใช้ประโยชน์ได้ ท่านต้องทำจิตให้ว่างจากทิฏฐิ แล้วท่านจึงจะได้เรียนรู้การปฏิบัติของเรานั้น ก้าวเลยความฉลาดหรือความโง่ ถ้าท่านคิดว่า "ฉันเก่ง ฉันรวย ฉันเป็นคนใหญ่คนโต ฉันเข้าใจพุทธศาสนาแจ่มแจ้ง

ทั้งหมด" เช่นนี้แล้ว ท่านจะไม่เห็นความจริงใน" เรื่องของอนัตตา หรือความไม่ใช่ตัวตน ท่านจะมีแต่ตัวตน ตัวฉันของฉัน แต่พระพุทธศาสนาคือการละตัวตน เป็นความว่าง เป็นความไม่มีทุกข์ เป็นความดับสนิท (นิพพาน)

ถาม กิเลสเครื่องเศร้าหมอง เช่น ความโลภหรือความโกรธ เป็นเพียงมายา หรือว่าเป็นของจริงครับ

ตอบ เป็นทั้งสองอย่าง กิเลสที่เราเรียกว่าความอยากหรือความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้นเป็นแต่เพียงชื่อ เป็นสิ่งปรากฏขึ้นมา เช่นเดียวกับที่เราเรียกชามใหญ่ ชามเล็ก หรืออะไรก็ตาม นี่ไม่ใช่สภาพที่เป็นจริง แต่เป็นความคิดปรุงแต่ง ที่เราคิดปรุงขึ้นจากตัณหา ถ้าเราต้องการชามใหญ่ เราก็ว่าอันนี้เล็กไป **ตัณหาทำให้เราแบ่งแยก ความจริงก็คือ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น** ลองมามองแง่นี้บ้าง ท่านเป็นผู้ชายหรือเปล่า ท่านตอบว่าเป็น นี่คือรูปปรากฏของสิ่งต่าง ๆ แท้จริงแล้วท่านเป็นส่วนประกอบของธาตุและขันธ์ ถ้าจิตเป็นอิสระแล้วจิตจะไม่แบ่งแยก ไม่มีใหญ่ ไม่มีเล็ก ไม่มีเขาไม่มีเรา ไม่มีอะไร จะเป็นอนัตตาหรือความไม่ใช่ตัวตน แท้จริงแล้วใน



บั้นปลายก็ไม่มีทั้งอัตตาและอนัตตา **(เป็นเพียงแต่ชื่อเรียก)**

ถาม ขอความกรุณาท่านอาจารย์อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับกรรมด้วยครับ

ตอบ กรรม คือ การกระทำ กรรม คือ การยึดมั่นถือมั่น กาย วาจา และใจ ล้วนสร้างกรรมเมื่อมีการยึดมั่นถือมั่น เราทำกันจนเกิดความเคยชินเป็นนิสัย ซึ่งจะทำให้เราเป็นทุกข์ได้ในกาลข้างหน้า นี่เป็นผลของการยึดมั่นถือมั่นของกิเลสเครื่องเศร้าหมองของเราที่เกิดขึ้นแล้วในอดีต ความยึดมั่นทั้งหลายจะทำให้เราสร้างกรรม สมมติว่าท่านเคยเป็นขโมยก่อนที่จะมาบวชเป็นพระ ท่านขโมยเขาทำให้เขาไม่เป็นสุข ทำให้พ่อแม่หมดสุข ตอนนี้ท่านเป็นพระ แต่เวลาที่ท่านนึกถึงเรื่องที่ท่านทำให้ผู้อื่นหมดสนุกแล้ว ท่านก็ไม่สบายใจและเป็นทุกข์แม้ทุกวันนี้ จงจำไว้ว่า ทั้งกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมจะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดผลในอนาคตได้ ถ้าท่านเคยสร้างกรรมดีไว้ในอดีต และวันนี้ก็ยังจำได้ ท่านก็เป็นสุข ความสุขใจเป็นผลจากกรรมในอดีต สิ่งทั้งปวงมีเหตุมีปัจจัยทั้งในระยะยาว ระยะสั้น และถ้าใคร่ครวญดูแล้วทั้งในทุก ๆ ขณะ

ด้วย แต่ท่านอย่าไปนึกถึงอดีต หรือปัจจุบัน หรืออนาคต เพียงแต่เฝ้าดูกายและจิต ท่านจะต้องพิจารณาจนเห็นจริงในเรื่องกรรมด้วยตัวของท่านเอง จงเฝ้าดูจิตปฏิบัติแล้วท่านจะรู้อย่างแจ่มแจ้ง **อย่าลืมว่ากรรมของใครก็เป็นของคนนั้น** อย่ายึดมั่นและอย่าจับตาดูผู้อื่น ถ้าผมดื่มยาพิษผมก็ได้ทุกข์ ไม่ใช่เรื่องที่ท่านจะมาเป็นทุกข์ด้วย **จงรับเอาแต่สิ่งที่อาจารย์สอน** แล้วท่านจะเข้าถึงความสงบ จิตของท่านจะเป็นเช่นเดียวกันกับจิตของอาจารย์ ถ้าท่านพิจารณาดูท่านก็จะรู้ได้ แม้ว่าขณะนี้ท่านจะยังไม่เข้าใจ เมื่อท่านปฏิบัติต่อไปมันก็จะแจ่มแจ้งขึ้นท่านจะรู้ได้ด้วยตนเอง ได้ชื่อว่าปฏิบัติธรรม

เมื่อเรายังเล็ก พ่อแม่วางกฎระเบียบกับเราและหัวเสียกับเรา แท้จริงแล้วท่านต้องการจะช่วยเรากว่าเราจะรู้ก็ต่อมาอีกนาน **พ่อแม่และครูบา-อาจารย์ดุว่าเรา และเราก็ไม่พอใจ** ต่อมาเราจึงเข้าใจว่าทำไมเราจึงถูกดุ ปฏิบัติไปนาน ๆ แล้วท่านก็จะเห็นเอง ส่วนผู้ที่คิดว่าตนฉลาดล้ำก็จะจากไปในเวลาอันสั้น เขาไม่มีวันจะได้เรียนรู้ ท่านต้องขจัดความคิดว่าตัวฉลาดสามารถออกไปเสีย ถ้าท่านคิดว่าท่านดีกว่าผู้อื่น ท่านก็จะมีแต่ทุกข์

เป็นเรื่องน่าสงสาร อย่าขุ่นเคืองใจ แต่จงเฝ้าดูตนเอง

ถาม ผมได้เจริญสมาธิภาวนามาหลายปีแล้ว ใจผมกว้างและสงบระงับเกือบจะในทุกสภาพการณ์ เวลานี้ผมอยากจะย้อนหลังและฝึกทำสมาธิชั้นสูงหรือฝึกฌานครับ

ตอบ จะทำอย่างนั้นก็ได้ เป็นการฝึกจิตที่มีประโยชน์ ถ้าท่านมีปัญญา ท่านจะไม่ชะงักติดอยู่ในสมาธิจิต ซึ่งก็เปรียบเหมือนอยากนั่งภาวนานาน ๆ อยากจะลองฝึกอย่างนั้นดูก็ได้ **แต่จริง ๆ แล้ว การฝึกนี้ไม่ควรแยกออกจากอิริยาบถ**ต่าง ๆ ควรมองตรงเข้าไปในจิต นี่คือปัญญา เมื่อท่านพิจารณาและเข้าใจชัดในจิตแล้ว ท่านก็จะเกิดปัญญารู้ถึงขอบเขตของสมาธิ หรือขอบเขตของตำรับตำรา เมื่อท่านได้ฝึกปฏิบัติ และเข้าใจจริงถึงการไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว ท่านจะกลับไปอ่านตำรับตำราก็ได้ เปรียบได้เหมือนขนมหวานจะช่วยท่านในการสอนผู้อื่น หรือท่านจะหวนกลับไปฝึกฌานก็ได้ ถ้าท่านมีปัญญารู้แล้วที่จะไม่ยึดในสิ่งใด

ถาม ขอความกรุณาท่านอาจารย์ทบทวนใจความของ

การสนทนานี้ด้วยครับ

ตอบ ท่านต้องสำรวจตัวเอง รู้ว่าท่านเป็นใคร รู้ทันกายและจิตของท่านโดยการเฝ้าดู ในขณะนั่งภาวนา หลับนอน ขบฉัน จงรู้ความพอดีพอเหมาะสำหรับตัวท่านโดยใช้ปัญญา **ในการฝึกปฏิบัตินี้ ต้องละความอยากที่จะบรรลุผลใด ๆ** จงมีสติรู้ว่าอะไรเป็นอะไร การเจริญสมาธิภาวนาของเรา ก็คือการมองตรงเข้าไปในจิต ท่านจะมองเห็นทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ และความดับไปแห่งทุกข์ แต่ท่านต้องมีความอดทน อดทนอย่างยิ่ง และต้องทนได้ ท่านจะค่อย ๆ ได้เรียนรู้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้สาวกอยู่กับอาจารย์อย่างน้อย ๕ ปี ท่านจะต้องเห็นคุณค่าของการให้ทาน ของความอดทน และของการเสียสละ

อย่าปฏิบัติเคร่งเครียดจนเกินไป อย่ายึดติดอยู่กับรูปแบบภายนอก การจับตาดูผู้อื่นเป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง จงเป็นปกติธรรมชาติและเฝ้าดูสิ่งนี้อยู่ พระวินัยของพระสงฆ์และกฎระเบียบของวัดสำคัญมาก ทำให้เกิดบรรยากาศที่เรียบง่ายและประสานกลมกลืน จงให้ให้เป็น แต่จำไว้ว่าความสำคัญของพระวินัยของพระสงฆ์ คือการตั้งใจเฝ้าดูและสำรวมจิต ท่านต้องใช้ปัญญา



อย่าแบ่งเขาแบ่งเรา ท่านจะขัดเคืองใจหรือไม่ถ้าต้นไม้เล็ก ๆ ในป่าไม่สูงใหญ่และตรงอย่างต้นอื่น ๆ นี่เป็นเรื่องโง่เขลา อย่าไปตัดสินคนอื่น **คนเรามีหลายแบบต่าง ๆ กัน อย่าคอยแต่มั่นหมายที่จะเปลี่ยนแปลงใคร ๆ ไปหมดทุกคน**

ดังนั้น จงอดทนและฝึกให้มีคุณธรรมประจำจิต มีความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ เป็นปกติตามธรรมชาติ **เฝ้าดูจิต นี่แหละคือการปฏิบัติของเรา** ซึ่งจะนำไปสู่ความไม่เห็นแก่ตัว และความสงบสันติ

...อย่างโลกเราปัจจุบันนี้น่ะ อาตมาเห็นว่าได้ความจริงของโลกมันมีทุกอย่าง มันมีเรื่องอะไรต่างๆ มันเป็นมาตั้งแต่เมื่อโลกมันตั้งขึ้นมา อย่างนินทาก็ดี สรรเสริญก็ดีอย่างนี้ อันนี้เรามาทีหลังเค้า เค้ามีอยู่ในโลกแล้ว เมื่อเรามาถึงนินทา เอ...ทำไมเป็นอย่างนี้เล่า ถึงสรรเสริญ...เอทำไมเป็นยังงี้เล่า เปล่า...อันนี้เราเห็นใหม่น่ะของเก่าเขาทั้งนั้นแหละ พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนว่าให้รู้โลกอันนี้ว่ามันคืออะไร โลกวิทู...รู้แจ้งเสียถ้ารู้แจ้งโลกก็เห็นความจริง ก็หมายถึงว่าสัจธรรมมันเต็มรูปอยู่อย่างนี้แล้ว เรามองไม่เห็นมันก็วุ่นอยู่อย่างนี้ ถ้าเรามองไปสู่สภาพเก่ามันว่า โลกมันเป็นของจริงอยู่แน่นอนอย่างนี้แต่ไหนแต่ไรมา

ไม่ใช่ไปแก้โลก ต้องแก้เรา ความเห็นเราไม่ถูก **ความเห็นเราผิด มันก็ผิดไปหมด** มองที่ไหนมันก็ผิด ไอ้ความเป็นจริงมันที่แท้ก็อยู่นี้แล้ว มีอยู่แล้ว เขาเป็นอยู่อย่างนั้นเอง

ถาม เป็นธรรมชาติ

ตอบ เป็นธรรมชาติอยู่อย่างนั้นเอง...เป็นธรรมชาติ ธรรมชาตินั้นก็ต้องมาแปรพิจารณาเรื่องธรรมชาติให้มันเป็นธรรมะ อย่างต้นไม้ในป่ามันเป็นธรรมชาติมัน ธรรมชาติมันจะเอามาทำอะไรมันก็ไม่ได้ มันก็เป็นธรรมชาติของมัน ก่อนมันจะเป็นกระดาน จะเป็นเสา ก็ต้องไปแต่งธรรมชาติให้แปรออกมาเป็นรูปร่างได้ดี ธรรมชาติอันนั้นเป็นต้นก็ต้องมาเทียบธรรมะ ถ้าปล่อยเป็นธรรมชาติจริง มันก็ไม่ได้ใช้ประโยชน์ มันก็เป็นธรรมชาติให้เราอยู่อย่างนั้นแหละ อย่างความคิดของเรา ไอ้ความรู้สึกความนึกความคิดอะไร มันก็เป็นธรรมชาติของจิตอยู่แล้ว

ถาม ใช่ครับ

ตอบ ถ้าเราเอาธรรมชาติของจิต...ก็เป็นธรรมชาติ คือปล่อยตามอารมณ์เรา มันก็ยุ่งไม่มีทางจบลงแล้ว ธรรมชาติอันนั้นก็ดูธรรมชาติแล้วก็มาแต่งธรรมชาตินั้นขึ้นมาอีกซะ...เป็นธรรมะ เมื่อรู้



ธรรมะก็รู้จักธรรมชาติอันแท้จริงแน่นอน

ถาม ก็แปลว่าธรรมะนี่คือธรรมชาติ

ตอบ เจริญพร

ถาม ธรรมชาติก็คือธรรมะ

ตอบ อื้อ...นั่น

ถาม พระพุทธเจ้าที่ตรัสรู้นี่ก็ตรัสรู้ธรรมและธรรมชาตินี่เอง ว่าความจริงของโลกเป็นอย่างนี้

ตอบ เป็นอย่างนี้ ก็...เมื่อพูดถึงความจริงมันพบความจริงแล้ว ปัญหาก็จบลงตรงนั้นแหละ

ถาม ใช่ครับ

ตอบ ตกลงที่ว่า เออ...นี่แหละ เมื่อปัญหามันจบลงที่ตรงนั้นแล้วมันก็วาง หมดงานที่จะต้องทำแล้ว เรื่องมันแค่นี้เราก็วาง มันก็ไม่ตอดต่าย...อย่างนี้

ถาม ครับ...ความจริงที่ต้องทำความเห็นให้ถูกเป็นสัมมาทิฏฐินี้ หลวงพ่อจะโปรดวิสัชชนาว่าอะไรครับ

ตอบ สัมมาทิฏฐินี่น่ะ สัมมาทิฏฐิคือความเห็นชอบเห็นอะไรที่เราไม่ต้องทุกข์อย่างเช่นว่าเราป่วยซะวันนี้นะเข้าโรงพยาบาล ถ้าเราคิดให้ถูกต้องเราเข้าไปแล้วก็ว่า หายก็เอา...ไม่หายก็เอา แต่ส่วนมากคนเอาแต่หายนะ ไม่หายไม่เอา

ถาม ครับ...อยากให้หายถึงไป คือต้องทำจิตให้ถูกต้องว่าหายก็ได้ไม่หายก็ได้

ตอบ ได้...เอาทั้งนั้นแหละ ถูกนี่...ได้ทั้งสอง

ถาม เรารับทั้งนั้น

ตอบ เพราะมันเป็นอย่างนั้น เราจะไปแต่งไม่ได้ อยู่ตรงนั้นถึงหมอในโรงพยาบาลก็ไม่มีอำนาจจะให้หายทุกคนนะ ถ้าเราเห็นอย่างนี้เราก็สบาย

ถาม ครับ...สบายจริง สบายแน่

ตอบ เราจะไปนั่งอยู่ในโรงพยาบาล ไปนอนอยู่ในโรงพยาบาล มันจะเจ็บจะปวดก็ช่างมันเถอะนะ เมื่อความเห็นเราถูกอย่างนั้นแล้วมันก็สบาย สบายในที่มันเจ็บมันปวดน่ะแหละ สบายในที่มันเวทนานั้นแหละ คือมันเห็นของที่สงบอยู่ในที่มันวุ่นวายคือไอ้ตรงนั้นมีความสกปรก แต่คนไม่เห็นความสะอาดในความสกปรกนั้น คิดว่าอันนี้มันสกปรกไม่ต้องไปทำอะไรมันหรอก ไอ้ความเป็นจริงนี่แหละสกปรก...ไอ้ความสะอาดมันอยู่ตรงนี้แหละ...มาเช็ดสกปรกออก...ความสะอาดก็เกิดขึ้นมาตรงนี้ นี่คือความเห็นที่ถูกต้อง ง่าย ๆ ถ้าเราคิดเช่นนี้ทุกอย่าง ทุกข์ไม่มี ใครพูดอะไรถูกทั้งนั้น ใครว่าเราดีมันก็ถูก ว่าเราไม่ดีก็ถูก ถ้ามันถึงที่มันแล้ว มันถูกทั้งนั้นแหละ (หัวเราะ)

ถาม อันนี้ยังไม่ค่อยเข้าใจชัด หลวงพ่อว่าอีกที...

ตอบ ใช่...ที่เขาว่าเราผิด...

ถาม เขาว่าเราดีก็ถูก ไม่ดีก็ถูก อย่างนี้ยังไม่เข้าใจชัด

ตอบ มันถูก...คือเรื่องของโลกมันเป็นนินทาอย่างนั้น มันเป็นสรรเสริญอยู่อย่างนั้น

ถาม อ๋อ เป็นโลกธรรม

ตอบ เป็นโลกธรรม มันถูกอยู่ในโลกนี้ สัตวโลกมันต้องเป็นไปตามธรรมอันนั้น มันถูกอย่างนั้น คือเรียกว่า...เขาว่าดีเราก็ไม่ใคร่มีอะไรจะกระตือรือร้น เขาว่าเราไม่ดีก็ไม่มีอะไรจะเสียอกเสียใจ ก็เพราะมันเป็นอย่างนั้น เราตรงอยู่อย่างนี้แล้วไม่หวั่นไหว เป็นลักษณะไม่หวั่นไหว

ถาม ถ้าอย่างนี้แปลว่า...เราต้องละอุปาทานใช่มั้ยครับ

ตอบ ต้องละ

ถาม จิตอย่างนี้น่ะ... ถ้าจิตที่ทำได้อย่างนี้ แปลว่าเป็นจิตที่ละอุปาทาน

ตอบ ใช่...ละอุปาทาน ละอุปาทานก็เรียกว่าละอย่างมีปัญญานะ

ถาม ครับผม...เป็นยังไงครับ

ตอบ จะไปละอย่างคนโง่ก็ไม่ได้

ถาม ยังไงถึงเรียกว่าละอย่างมีปัญญา ยังถึงเรียกว่าละอย่างโง่

ตอบ เรามีจานสักใบหนึ่งหรือสองใบอยู่ในบ้านเรา เราก็รู้จักว่า เออ...ไอ้จาน ๒ - ๓ ใบนี้มันแตกได้นะ

ไม่แตกวันนี้พรุ่งนี้ก็แตก ไม่แตกพรุ่งนี้มะรืนนี้ก็แตก ไม่แตกเดือนหน้ามันก็แตกอยู่แล้วนะ เรารู้อย่างนี้แล้ว เด็กในบ้านเราไปเก็บจานนะ เราก็ต้องบอกว่า อือ...จับดี ๆ นะ แน่ะ...เห็นมั้ย ระวังให้ดี เช็ดให้มันสะอาด แล้วก็เก็บดี ๆ เดี๋ยวมันจะหล่นลงตกแตก เราก็ต้องบอกมันไว้นะ นี่...**รู้จักใช้ในสมมติอันนี้...**นี่แหละ อุปาทานอยู่ แต่เรารู้จักพูดอย่างนี้ อย่าเป็นทุกข์เป็นร้อนกับมันไปเลย เมื่อมันแตกเพียะขึ้นมาเมื่อใดเป็นต้นเหลือวิสัยแล้ว ก็ให้มันแตกซะ ถ้าเราไม่รู้จักธรรมะ ไม่มีปัญญาแล้ว ก็บอกว่า ยังไงก็ช่างมันเถอะลูก เก็บยังไงก็ช่างมันจะแตกอยู่แล้วละ เด็กมันก็โง่หมดเท่านั้นเนาะ เนาะจานในบ้านก็แตกโม้ดเท่านั้นแหละ

ถาม อย่างนั้นเรียกว่าไม่มีปัญญา

ตอบ ไม่มีปัญญา

ธรรมะทุกอย่างเมื่อมาถึงจุดของมันแล้วมันก็ปฏิบัติ การปฏิบัติก็อยู่เฉย ๆ รู้อย่างนั้น...รู้อะไร รู้คือว่ามันไม่มีอะไร มีอยู่ก็เหมือนว่ามันไม่มีอะไร ถ้าหากว่าเราไปถึงจุดนั้นเราจะคล่อง ทราบจริง ๆ ว่ามันเป็นอย่างไร อันนี้พูดเรื่องทราบ ก็เลยมาวกถึงที่เรียกว่า คำสอนของพระ จริง ๆ นั้น อาตมาก็

เคยพบจึงได้พิจารณานะ เรื่องธรรมะจริง ๆ นี่ไม่ใช่เรื่องบอกกัน ไม่ใช่เอาความรู้จากคนอื่นมา ถ้าเอาความรู้จากคนอื่นมาก็เรียกว่าจะต้องมาภาวนาให้มันเกิดชัดกับเจ้าของอีกครั้งหนึ่ง **ไม่ใช่ว่าคนอื่นพูดให้ฟังเข้าใจแล้วมันหมดกิเลส ไม่ใช่อย่างนั้น ได้ความเข้าใจแล้วก็ต้องมาขบเคี้ยวมันอีกให้มันแน่นอนเป็นปัจจัตตังจริงๆ**

เพราะคนเรามันขาดการภาวนามันถึงไม่แจ่มใส ถ้าหากว่าเรามาภาวนามันจึงจะรู้จักขึ้นในจิตของเรา อันนี้เป็นพยานในตัวของมัน ท่านอาจารย์มั่นเคยเน้นที่สุด ท่านบอกว่า ต้องเอาตนเองเป็นพยานของตน เรียกว่าสิขีภูโต ท่านเทศน์ให้ฟังกระทั่งคล้าย ๆ กับว่า ไอ้ตัวเรานี่มันลอยขึ้นมา... ลักษณะฟังธรรมของท่านนะ เราก็ฟังไป ท่านก็เทศน์ไป มันแปลกเหลือเกินนะ เราก็คิดว่าเอาตัวของตัวเป็นพยานของตัวนั้นมันไม่ถนัด อย่างบางคนมันก็คิดว่ามันถูกอย่างนี้ก็มีนะ แต่มันจะเป็นอีกอย่างหนึ่งก็เป็นได้

มาพูดถึงเรื่องจิต ถ้าจิตมันหลงแล้ว เราจะเอาใครมาสั่งสอนมันอีกล่ะ ก็เพราะตัวมันจะสั่งสอนมันก็หลงแล้ว เป็นคนหลงแล้วนี่ เราจะเอาใครมา

ฝึกจิต ตัวมันจะฝึกมันก็เป็นคนหลงแล้ว อันนี้เป็นสิ่งสำคัญนะ ไอ้ความรู้ซึ่งมันมีอยู่ในเรานี่มันมีอยู่แล้ว แต่ว่าตัวนี้มันรู้ผิดอยู่น่ะ ใครจะเอามาสอนให้มันถูกได้ เพราะตัวจะสอนตัว ตัวนั้นก็หลงอยู่แล้ว...จะหาใครมาไหม ? อันนี้ก็เป็นสิ่งที่ต้องค้นด้วยตัวเจ้าของเองในสิ่งที่เกิด

จิตซึ่งเป็นปกติของมันอยู่ ถ้าหากว่าเราปฏิบัติอยู่แล้วนะ บางทีจะมีลักษณะอยู่อย่างนี้ คือมันไปจับแล้วมันไปวาง มันรับอารมณ์แล้วมันนำไปวางก็คือการปล่อยน่ะ พูดง่าย ๆ ซะ ไม่ใช่ว่าไม่รู้อะไรเลย...รู้...ต้องรู้จัก ถ้าเราทำเป็นภาพได้ มันจะเป็นอยู่อย่างนี้ มันต้องรับรู้ของมันอยู่ รู้ด้วยการปล่อยวางอะไรที่มันมาสัมผัสถูกต้องก็รู้อยู่ในสมัยนั้นเคยรำคาญกับอารมณ์ทั้งหลาย ไปนั่งอยู่หูมันได้ยินสารพัดอย่าง ก็เลยคิดว่า เอ...เราจะไปอยู่ตรงไหนดีหนอ ในโลกนี้ทางสงัดไม่มีเลย เราก็คิดบ้า ๆ ของเราไปว่า ถ้าไม่ได้ยินเสียงอะไรเลยมันคงจะดี ก็เอาขี้ผึ้งก้อนหนึ่งอุดเข้าไป...อยู่ในป่าไม่มีเสียง แต่ว่ามันก็มีเสียงเข้าไปอื้อ ๆ ของมันอยู่อย่างนั้น ก็ทำไปแหละ อื้อก็ช่างมันเถอะเราค้นหานะ เราก็ทำไปเรื่อย ๆ หลายวัน ทำไปอยู่อย่างนั้น ก็นึกขึ้นมาว่าถ้าอย่างนั้นคนหูหนวก

ก็คงสำเร็จอรหันต์มังนี่ พอนึกถึงตรงนี้สว่างขึ้นมาเลย อ้อ...ตรงนี้แหละ ตรงที่อายตนะทั้งหลายนี้มันเป็นมรรคอยู่แล้ว ถ้าไม่มีอันนี้มรรคจะเกิดมาจากไหน แต่ว่าเราอยากจะสงบโดยที่ไม่มีสมุฏฐานเลยอยากระงับมัน ตาก็ไม่ต้องเห็น หูก็ไม่ได้ยิน มันบ้าไปถึง ๑๐๐% ไม่รู้ตัวของเราจึงเป็นเหตุให้ปิดหูปิดตา ปิดไปจนมีความรู้สึกขึ้นมาว่า ถ้าอย่างนั้นคนตาบอดหูหนวกก็คงเป็นพระอรหันต์กันทั้งนั้น ค้นใหม่อีก...โอ้ มันไกลกันมากเหลือเกินเรื่องจิตของเรานี้ สารพัดอย่างที่จะต้องทำให้มันเห็น

ไอ้ความรู้มันเป็น ๒ ชั้น **รู้ปกติธรรมดานี้มันเป็นอย่างหนึ่ง รู้ที่เรียกว่า พุทโธน่ะมันคนละเรื่องกัน** แต่มันก็อยู่ในก้อนอันเดียวกัน มันเป็นของพูดยากลำบาก ถ้ารู้อันนั้นมันหมดเรื่อง รู้อันนี้มันเกาะ ฉะนั้นจะต้องฝึกใหม่ ท่านเรียกว่าผู้รู้ ผู้ตื่นผู้เบิกบาน จิตธรรมดาเรามันรู้ไม่ตื่นนะ และก็ไม่เบิกบาน...อันนี้ไม่ใช่ผู้รู้ ถ้าหากว่ารู้ขนาดนี้ความรู้อันนี้ถ้าหากสมมติขึ้นมาก็เรียกว่า มันเป็นสังขาร

สังขารกับปัญญานี้มันแยกกันออกลำบากเหมือนกัน ไอ้ที่มันปรุงแต่งก็โดดเข้าไปเลย นึกว่า

เป็นตัวปัญญา แต่ดู ๆ แล้วมันเป็นสังขารนี่ มิจฉาทิฏฐิกับสัมมาทิฏฐินี่มันก็มีกำลังเท่ากันเลย มันจะจูงมนุษย์ทั้งหลายไปได้เท่า ๆ กัน มันมีกำลังเหมือนกัน มิจฉาทิฏฐินี่มันก็มีกำลังเท่ากับสัมมา-ทิฏฐินะ แต่มันแยกไปคนละทาง มันไม่ตรงเข้าไปอย่างนั้น

พูดถึงอาการทั้งหลายเหล่านี้ ท่านอาจารย์มั่นท่านบอกว่า...เป็นอาการเราไปรู้อาการทั้งหลายก็นึกว่าความจริงทั้งหมด นึกว่าจิตเราทั้งหมด แต่มันเป็นอาการทั้งนั้นน่ะ พอท่านบอกว่าเป็นอาการเราสว่างเลยทีเดียว อย่างความดีใจอย่างนี้มันก็มีอยู่ในใจ แต่ว่ามันเป็นอาการ มันคนละอย่างคนละชั้นกันอยู่ ถ้าความเป็นจริงตัวมันรู้แล้วเป็นต้น **มันรู้แล้วมันก็เลิก รู้แล้วมันก็วาง มันเป็นสมมติแล้วมันก็เป็นวิมุตติ** มันเป็นอยู่อย่างนี้ คนบางคนก็เรียกว่ามารวมทั้งหมดเป็นตัวจิตซะ ไอ้ความเป็นจริงมันเป็นอาการกับผู้รู้ติดต่อกันอยู่ ถ้าเรารู้จักอันนี้แล้วก็เรียกว่ามันไม่มีอะไรมาก

อารมณ์มันก็เป็นส่วนของอารมณ์อยู่ ปกติเขาเป็นของเขาอยู่อย่างนั้น จึงได้เห็นว่าอายตนะนี่เป็นสิ่งสำคัญมาก ก็ไปนั่งอยู่ในป่า หลับตากำหนดพิจารณาอยู่เรื่องจิตนี่น่ะ มันก็มีรูปเปรียบ

ขึ้นมา คล้าย ๆ ใยแมงมุมที่มันทำบ้านของมัน แล้วผลที่สุดตัวมันก็มาหมกอยู่ตรงกลาง อยู่ลับ ๆ ไม่แสดงตัวอะไร สำหรับที่เรียกว่า มันเฝ้าข่าย ของมันอยู่ เมื่อแมลงทั้งหลายมาถูกบ้านของมัน ปุ๊บรู้สึกสัมผัส มันจะวิ่งมาจับทันทีเลย แล้วก็ กลับมาอยู่ที่เก่า...เฉย เหมือนแมงมุมตาย เรานั่ง ภาวนา...จิตนี้มันเป็นอย่างนั้น อายตนะทั้งหลาย ก็คือมันส่ายไปทางนั้นส่ายไปทางนี้ก็เพื่ออันนั้น เหมือนแมงมุมทั้งหลาย เอาอันนั้นเป็นอาการ ดู อย่างนี้พิจารณาอย่างนี้จนเห็นแน่นอนอย่างนั้น เรื่องอาการอย่างนี้ไม่เคยได้อ่านไม่เคยได้เห็นใน คัมภีร์มาก่อน พอมาจับปุ๊บอ่านดูมันก็ไปถูกเรื่อง ของมันมันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ

ทีนี้ก็เรียกว่าอายตนะนี้ไม่ต้องไปทำที่ไหนมาก พยายามสำรวมอายตนะทั้ง ๖ นี่ มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจอยู่ มันจะรู้จักของมันตรงนี้ ไม่ต้องสำรวม ที่ไหน สำรวมอายตนะนี่แหละ อันนี้เป็นหลักที่ สำคัญที่สุดเลยทีเดียว ลักษณะที่เรียกว่าเราเป็น ผู้มีปัญญา จะรู้จักอย่างนี้ ควรหรือไม่ควรอันใด อายตนะทั้งหลายนี้ชี้บอกอยู่เสมอเลย **รู้จัก กำหนดอารมณ์มีความรู้สึกอยู่เสมอ** เมื่อเรา ทำการภาวนาไปนาน ๆ มันก็แปลกกับคนใหม่ ๆ

คนใหม่ ๆ นี่จะต้องทำเสียก่อน จะต้องเดินจงกรม จะต้องนั่งให้นานเป็นธรรมดาของมัน ถ้าเราไม่นั่งให้นานก็ไม่ค่อยสบายใจ มันชอบเป็นอย่างนี้น่ะ ต่อมาเราพิจารณาแล้ว อันนี้ ก็เป็นอุปาทานอันหนึ่งเหมือนกัน

ไอ้ความเป็นจริง การกระทำเพียรนี้ ไม่ใช่ว่าเดิน ไม่ใช่ว่านั่ง **มันทุกอิริยาบถที่เราจะต้องมีความรู้สึกอย่างนั้น ถ้าหากว่าเราระวังจิตอยู่อย่างนั้นเราจะไม่รู้สึกว่าตรงนั้นเราไม่ได้ภาวนา** หรือมีความรู้สึกว่าเราไม่ว่าง มันจะมีความรู้สึกอยู่ตลอดเวลาทั้งกลางวันกลางคืน ถ้าผู้ฝึกใหม่แล้วก็คิดไปว่า วันนี้ไม่ได้นั่งสมาธิหรอก...ไม่ว่าง...สงสัยเป็นนิวรณ์ครอบงำตัวอยู่เสมอ แต่ถ้าไปถึงจุดนั้นแล้ว มันจะไม่มีที่ว่าง มันติดต่อกัน

อาตมาเคยเล่าให้พระเณรฟังเหมือนกัน ท่านทั้งหลายน่ะ...คำที่ท่านว่าจงตามรักษาจิตของตน ใครตามรักษาจิตของตน คนนั้นจะพ้นจากบ่วงของมาร มองจิตให้เห็นสติ มองสติให้เห็นจิต มันอยู่ในที่เดียวกันนี้ มันก็พูดยากเหมือนกันนะ จนกว่าที่มันจะเป็นอย่างนั้น กาลเวลาของเราที่ปฏิบัตินี้ มันเป็นกาลและก็เป็นอกาล เมื่อถึงที่สุดแล้วมันเป็นอกาลิโก ไม่มีกาลไม่มีเวลาเหมือนน้ำที่

มันหยดห่าง ๆ ต่อม ๆ ๆ นี่เรียกว่าสติของเราไม่ทัน...มันช้า **แต่ช้าก่อนก็ช่างมันเถอะ เราทำไปเรื่อย ๆ นาน ๆ เราก็เร่งเข้าไปอีก หยดแห่งน้ำมันก็ถี่เข้า สติมันก็เริ่มดีขึ้น จนกว่าที่มันหมดถี่จนติดกัน เมื่อมันติดกันตรงนี้เขาจะไม่เรียกว่าหยดแห่งน้ำ เขาจะเรียกว่าสายน้ำ** สติตามกาลที่ได้ทำและคำที่พูด ก็คือความรู้สึกมันต่อกัน เมื่อความต่อกันมีอยู่เสมอ มันก็รู้เสมออยู่อย่างนั้นไม่มีที่ไหนว่าง หาที่ว่างไม่มี มันรู้อายตนะรวมอยู่อย่างนั้น ตรงนี้เราจะเห็นได้ว่าไอ้ความไม่ว่างน่ะ มันติดกันอยู่อย่างนี้เราจะไม่เห็นเลยว่าเวลาไหนที่เราไม่ได้ทำเพียร จะว่าตอนเช้าไม่ได้ทำเพียร ตอนเย็นไม่ได้ทำเพียร...ไม่มีดูอันนี้ก็พอจะรู้ได้

ทีนี้จะอยู่กันยังไง พูดตามเรื่องมันนะ ก็อยู่ไปตามธรรมดานี่แหละ จะไปทำอะไรมัน อย่างพระพุทธเจ้าของเราท่านก็อยู่เป็นปกติของมนุษย์ธรรมดา พูดธรรมดา อยู่ธรรมดา มันมีอยู่อย่างนั้นมันวางมันไว้ แต่ก่อนเราไม่อยู่อย่างธรรมดา เห็นมันเป็นคนละตอน ไม่รู้เรื่องของมันตามความจริงมันจึงวุ่นวายขัดข้อง เมื่อรู้ตามเรื่อง มันก็ปล่อยตามเรื่อง เห็นชัดมันแล้วก็ไม่มีอะไรตรงนั้น อันนี้

เรียกว่าการปล่อยวาง

สมัยนั้นก็เรียกว่า ฟังครูบาอาจารย์เทศน์ให้ฟัง ปล่อยวาง...ปล่อยวางก็ไม่ค่อยรู้เรื่อง ท่านอาจารย์กินรีให้เย็บผ้าไตรจีวร เย็บทำไม่หยุด อยากจะให้มันเสร็จเร็ว ๆ เดี๋ยวนั้น คิดว่าให้มันเสร็จจะให้หมดเรื่องหมดราวไป จะได้ภาวนากัน วันหนึ่ง ท่านอาจารย์เดินมา...เย็บผ้าตากแดดอยู่ ไม่รู้ตัวเลย อยากให้มันเสร็จ จะได้ทำความเพียรอย่างเดียว ท่านบอกว่า ท่านจะรีบไปไหนเล่า...ผมจะรีบทำให้มันเสร็จ เสร็จแล้วท่านจะไปทำอะไร...จะไปทำอันนั้นอีกเมื่ออันนั้นเสร็จ...จะไปทำอะไรอีกเล่า...ผมจะไปทำอันนั้นอีก อันนั้นเสร็จแล้วท่านจะไปทำอะไร เลยไม่จบสักทีเลย **ท่านรู้ไหมว่าทำชนิดนี้นี่แหละคือภาวนา** ท่านจะรีบไปไหนเล่า ทำอย่างนี้มันเสียแล้วนี่ ท่านบอกว่ามันเสียแล้ว ไอ้ความอยากมันเกิดขึ้นท่วมหัว ท่านไม่รู้เรื่องของท่าน เอ้อ...สว่างไปอีก นึกว่าเราทำถูกเราทำแน่นอน รีบทำเพื่ออยากจะให้มันเสร็จ คิดว่ามันดีแล้ว ท่านก็ยังมาติเราอีกว่า อันนี้ไม่ใช่ ๆ ท่านจะรีบไปไหนเล่า...

มันต้องเป็นอย่างนั้น แต่ว่าอะไรก็ช่างมันเถอะ

ไอ้ที่มันสุขก็ดี มันทุกข์ก็ดี มันดีใจก็ดี เสียใจก็ดี ไม่ต้องตื่นเต้น ทำไมไม่ต้องตื่นเต้น เพราะอันนี้มันมีมาแล้วแต่นาน ไม่ใช่มีเดี๋ยวนี้ มันเป็นมาแล้วอย่างนี้ตั้งแต่ไหนแต่ไรมาแล้ว ทำไมเราไม่ตื่นเต้น เพราะเรายังไม่พบ เรายังไม่รู้จัก บัดนี้เราไปพบของเก่าก็นึกว่าเป็นของใหม่ ไปเห็นต้นไม้ต้นเก่านั่นเปลี่ยน แหม...มันสวยเหลือเกินนะ ก็เพราะมันเปลี่ยนตาเรา ความจริงก็ต้นเก่านั่นเอง แต่มันตื่นเต้น มันเป็นเสียอย่างนั้น ดำเนินต่อไปเถอะ ไม่มีผิดทางแล้ว ไม่มีอะไรหรอก อันนี้มันจะมีกำลังมากที่สุด ถ้ามีใครได้พักผ่อนไปตามอันนี้ อาตมาก็เรียกว่าเป็นโชคอันหนึ่งที่จะรีบแก้ไขให้รู้จักจิตของเรา

ที่จะฝึกจิตของเจ้าของนี้มันก็ลำบาก ไอ้ความคิดเหมือนเด็กไม่รู้เดียงสา ปัญญาเปรียบเหมือนพ่อแม่คอยดูเด็กมันจะไปอย่างไร มีอันตรายไหม พ่อแม่จะต้องรู้จักไอ้ความคิดกับปัญญาก็เหมือนกันอย่างนั้น จะต้องอยู่ในที่อันเดียวกันอย่างนั้น ไอ้ความคิดมันคิดไปหลาย ๆ แต่ไม่รู้ มันไม่ใช่ปัญญา คนเราถ้าทำไปตามความคิดทุกอย่างก็แย่เท่านั้นแหละ มันต้องใช้ปัญญา มีปัญญา หลักที่จะให้เกิดปัญญาคืออะไร อะไรที่ท่านว่าเป็น

อารมณ์ของวิปัสสนา...อารมณ์ของวิปัสสนาคืออะไร ? เราก็คลำกลับไปกลับมา เรื่องอนิจจังทุกขัง อนัตตานี่ก็โผล่ขึ้นมา

อันนี้มันเป็นของมีคุณค่ามากที่สุด เรียกว่าเราจะอยู่ไปธรรมดา ๆ แต่ว่าหูได้ยินก็ช่าง ตาเห็นรูปก็ตาม ลิ้นมันลิ้มรสถูกต้องอะไรช่างทุกอย่าง มันเกิดขึ้นมาปุ๊บมีความรู้สึกขึ้นมา เราก็พูดน้อย ๆ ว่า อันนี้มันไม่แน่ อันอื่นต่อไปอีก เออ...อันนี้มันก็ไม่แน่ พูดเท่านั้นแหละ สิ่งทั้งหลายมันจะวนรอบมาอย่างนี้ มันจะเห็นของไม่แน่นอนจริง ๆ ตามธรรมชาติมัน **ที่เรียกว่าของไม่แน่นี้มันจะเป็นเหตุให้จิตเราสงบด้วย** ถ้าเราเห็นชัดว่าเป็นของไม่แน่แล้วมันก็หมดราคา ไอ้ความรู้อย่างนี้มันใช้ไม่ได้แล้ว ก็ทิ้งมันไป...ไม่แน่ ต่อไปจะมีของไม่แน่นี่เวียนรอบอยู่อย่างนี้ สุขเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ทุกข์เกิดแล้วก็ดับไป ไอ้ความรักเกิดแล้วก็ดับไป ความเกลียดเกิดแล้วก็ดับไป มันเรื่องของไม่แน่ทั้งนั้น เราดูอยู่อย่างนี้เป็นต้นอันเดียว ปัญญามันจะเกิด

ได้ความว่าไอ้ของนั้นมันไม่จริงไม่จัง เราจะไปเอาจริงเอาจังกับของที่มันไม่จริงไม่จังมันก็ทุกข์เปล่า ๆ เท่านั้นแหละ ของไม่จริงไม่จังนั้นให้เรารู้

ว่ามันของไม่แน่นอน ทุกข์ สุขเกิดขึ้นมาก็ไม่แน่นอน อะไรก็ไม่แน่นอนทั้งนั้น มันก็ค้นคว้าไปถึงธรรมะ การปล่อยวางก็จะเกิดขึ้นตรงนั้นแหละ ตรงที่ว่ามันไม่แน่นั่นเอง แต่ว่ามันไม่พอกับความอยากของคนเรา จะต้องไปปรุงไปแต่ง จะต้องไปทำอย่างนั้นอย่างนี้มากที่สุด จนมันยุ่งเข้าไป อันนี้คืออารมณ์ของวิปัสสนา ยืนหลักอยู่เท่านี้แหละ อย่าเพิ่งถอยกลับ อย่าเพิ่งก้าวไป ยืนหลักมันตรงนี้ มันจะรู้ตรงนี้ ต่อไปก็จะเห็นของไม่แน่ทุกอย่าง ทั้งกายก็ดี ทั้งจิตก็ดี อะไรทั้งหลายก็ดี ชื่อว่ามันไม่แน่

เมื่อหากว่าไอ้สิ่งทั้งหลายที่มันไม่แน่เกิดขึ้นมา ถ้าเราเห็นแล้วนะ...มันจะแน่ จะเป็นของแน่นอน...แน่อะไร แน่เพราะว่ามันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น หลักความจริงมีอยู่อย่างนี้ จิตมันก็มีกำลังขึ้นเท่านั้นเมื่อเห็นอย่างนั้น ถ้าหากว่าเราว่ามันของไม่แน่ ก็ไม่รู้จักว่าไอ้ของแน่มันจะเกิดขึ้นในของไม่แน่ ถ้าเราประพฤติปฏิบัติดูจริง ๆ แล้ว ของไม่แน่เห็นชัดมากเท่าไหร่เป็นต้น ไอ้ความแน่มันจะเกิดขึ้นตรงที่มันไม่แน่ คล้าย ๆ กับไอ้ของสะอาดมันก็จะเกิดกับของสกปรกน่ะแหละ ไม่

เกิดที่อื่นหรอก อย่างนั้นเราก็พอคลี่คลายในความยึดมั่นถือมั่นออกไป จะนั่งอยู่ก็เรียกว่ามันรู้อยู่ จะยืนอยู่ก็รู้อยู่ ทั้งการยืน การเดิน การนั่ง การนอนเสมอกันอย่างนั้น

จะภาวนาเมื่อไร ก็เมื่อมันรู้สึกเดี๋ยวนั้นแหละ ภาวนาเมื่อมันรู้สึกอยู่ ถ้ามันพบกับอารมณ์ปุ๊บเมื่อไรเป็นต้นก็ให้รู้สึกมันตรงนั้นแหละ จับหลักมันอยู่ตรงนี้ มันจะมีสุขมีทุกข์อะไรก็ช่างมันเถอะ ถ้ามันเฉย ๆ ก็ปล่อยไว้อย่างนั้น นี่เป็นหนทางที่เราจะเห็นชัดในธรรมะ ฝึกให้มีการปล่อยวางได้ การประพฤติปฏิบัตินี้ต้องมีปฏิปทาที่พอดี ๆ ไม่สูงเกินไป ไม่ต่ำเกินไป อยู่ในระดับพอดี ถ้ามันเกินพอดีหรือต่ำกว่าพอดีมันก็ไปไม่ได้ ไม่ใช่สัมมาปฏิบัติของพระ ถ้าเราดูเสมอว่า ยืน เดิน นั่ง นอนน่ะ เรารู้สภาพอารมณ์ทั้งหลายมันพอดี โดยอำนาจที่ว่าของมันไม่แน่แล้ว มันก็ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้นอีก แต่ว่าคนเรามันทนไม่ไหวซะ มันอยากเกินขีดมันดันขึ้น ๆ ไม่รู้จักความพอดีของมัน

ความพอดีมันเกิดจากที่ว่า เมื่อพบอารมณ์อะไรก็บอกว่ามันไม่แน่ เรื่องอนิจจังเรียกว่าไม่แน่ ทนเอาอยู่ตรงนั้นแหละ ไม่ก้าวไป ไม่ถอยกลับ...อยู่ตรงนี้...ทน ไม่นานเดี๋ยวก็พบความจริงได้ อันนี้



ตามความรู้สึกเป็นอย่างนั้น ทีนี้เราก็อยู่ที่เรียกว่าเป็นผู้มีสติอยู่สม่ำเสมอไม่มีบกพร่อง ถึงแม้ว่าไม่ได้เดินจงกรม ไม่ได้นั่งสมาธิ ก็ไม่มีอะไรจะเสียหาย นี่พูดถึงอาการมันก็ต้องเป็นอย่างนั้น ถ้าเราทำเข้าไปถึงจุดนี้ มันจะเป็นของมันอย่างนั้น มันจะดีใจก็รู้จัก จะเสียใจก็รู้จัก เมื่ออารมณ์มาประสบมันก็รู้ขึ้นพร้อมกัน และก็ดับพร้อมกัน ถ้าพูดตามเรื่องก็เรียกว่า มรรค มันฆ่ากิเลส เกิด-ดับ กลับพร้อมกันเลย พอมีปัญหาก็มีเฉลยพร้อม ภาษาครูบาอาจารย์ท่านว่า มันมีแต่เรื่องเกิด-ดับเท่านั้น ท่านพูดย่อ ๆ อย่างนี้ แต่ความจริงเรื่องมันต่อไต่มาจากโน้น

ที่เราจะรู้ว่ามันเกิด-ดับจริง ๆ น่ะมันนานนะ มันหลงไปหลายโค้งเหมือนกัน จะว่าเอาง่าย ๆ ก็ไม่ได้อันนี้ แต่ลักษณะอันนั้นมันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น ถ้าเราเห็นด้วยว่ามันเป็นอย่างนั้น นั่นแหละคือความที่ว่ามันเป็นของมัน ไม่มีอะไรนอกจากว่ามันเกิดแล้วมันดับ นอกอื่นไปไม่มี จะไปหาอะไรมันก็ไม่มี มันมีแต่เรื่องเกิด-ดับเป็นปกติ อันนี้ต้องเอาไปขบเคี้ยวให้รู้จัก เมื่อเวลาพิจารณาในที่มันสงบ พิจารณาย่องเข้าไป

ในสมัยหนึ่งอยู่ในระยะกำลังที่จะภาวนา จะยืน

อยู่ก็ช่าง จะนอนอยู่ก็ช่าง จะไปที่ไหนก็ช่าง เรื่องราวมันติดต่อกันมากที่สุด แก้ปัญหาไม่หยุด ไม่รู้ว่าใครมาถามปัญหา จนกว่าที่เรียกว่าปัญหาที่มันเกิดขึ้นมานี้มันแก้ทะลุปรุโปร่งไปโม้ด ไม่รู้ใครมาถามมัน จะไปบิณฑบาตฉันบิณฑบาตที่ไหนก็ช่างมันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น ระยะที่มันเป็นอย่างนั้น แก้ปัญหาเป็นภายในไม่ใช่อยู่ข้างนอก มันเป็นอยู่ข้างในภายใน อันนี้เป็นเหตุที่เราจะตามดูจิตได้ถนัดทุกแง่ ถ้าหากว่าเรามีความรู้สึกในจุดนี้แล้วอาตมาเห็นว่าไม่ค่อยจะตื่นเต้นอะไรนัก และก็พอที่บอกคนอื่นได้ว่า..."ทำเอาเอง" เหมือน **พระพุทธเจ้าของเราเป็นแต่ผู้บอก**

ถ้าเห็นอย่างนั้นมันจะไปจับอะไรไหม มันก็วางเท่านั้นแหละ สำคัญที่ว่ามันกำขึ้นมาแล้วมองดูว่ามันเป็นปลาไหลหรืองูหนอนี่ ถ้าสงสัยอย่างนี้มันก็กำไม่หยุดละ ถ้าเห็นว่ามันงูอย่างเดียวมันก็วางเท่านั้นแหละ

ถาม ในที่สุดมันจะหลงผิดของมันเองได้ไหม

ตอบ อ๋อ...ไอ้ความรู้เหรอ ถ้าว่าตรงนั้นน่ะไม่มี...คือมันมีหลักประกันของมันอยู่ **มันไม่ยึดในที่เรียกว่ามันสุขหรือมันทุกข์ ดีใจหรือเสียใจ มันไม่เข้าไปยึด** ตรงนั้นแหละเป็นหลักประกันของ



มัน...มันหมด

ถาม แต่มันก็ยึดในความหมดของมันด้วยหรือ?

ตอบ นั่นแหละเรียกว่ายึดทั้งนั้น

ถาม ใช่ครับ

ตอบ อย่างที่...เช่นไอ้ความรู้นี่ก็ไม่ใช่เรานะ...หมดปัญหาเลยเห็นไหม แต่ก่อน...ไอ้ฉันคือความรู้ของฉันที่มันรู้ ผลที่สุดแล้วไอ้ความรู้นี่ก็ไม่ใช่เราอีก เอ๊า...จะเอาอะไรอีกล่ะ มันหมดแค่นั้นแหละ มันมีหลักอยู่ตรงนี้ทุกอย่าง

ถาม แม้แต่ความรู้?

ตอบ ใช่...หมดทุกอย่าง เรียกว่าดับน่ะแหละ พูดง่าย ๆ ซะมันดับ ไม่ใช่ว่ากับใครที่ไม่รู้นะไอ้ที่มันดับเช่นนั้น **ไปติดในดับนั่นอีกก็ไม่ได้** อาตมาถึงบอกว่ามันจะเป็นอาการที่เรียกว่า...ธรรมดาว่าเราก้าวไปแล้วก็ถอยกลับ ก้าวไป ถอยกลับ อันนี้เป็นก้าวไปถอยกลับอยู่นะ คือไปหยุดอยู่ที่เรียกว่า เรารู้หยุดอยู่เราถอยกลับ...เราเดินไป อันนี้ก็ยังไม่ใช่ทั้งนั้น ไม่ถอยกลับ ไม่หยุดอยู่ นี่...มันจะอยู่อย่างนี้ไม่รู้จะเป็นยังไง ไม่ถอยกลับ...ไม่หยุดอยู่...เอาซิ...เอาตรงนั้นซิ นี่คืออะไรรู้ไหม ตรงนั้นแหละคือมันหมดแล้ว...มันหมด แต่**อย่าไปยึดในการหมดนั่นอีก** นี่ต้องซ้ำเข้าไปจนหมดเชื้อมัน ขีณาสาโว

...**สิ้นเชื้อของมันอย่างนั้น** ถ้ามันพูดกันมันก็ไม่มีอะไร รู้จนกว่าที่ว่ามันไม่มีอะไร เป็นอาการทั้งนั้น

ฉะนั้น ท่านจึงพูดถึงศัพท์ที่ว่ามันหมด เรียกว่ามันดับ ถ้ามันร้อนดับร้อนก็เย็น แต่อย่าไปติดในเย็นอีก...อย่างนี้ เรียกว่าหมดเชื้อ อันนี้เป็นคำพูดนะ มันเป็นสมมติ มันเป็นบัญญัติที่พูด ที่จะไม่ให้พูดไม่มี ถ้าไม่พูดไม่รู้เรื่องกัน พูดแล้วก็ทิ้งคำพูดนั้นอีก พูดพอมันรู้เรื่องเท่านั้นก็เลิก ถ้าหากว่า...ท่านไม่ยึด...ทำไมท่านถึงพูด ? อ้าว...พูดซิ ให้คนรู้จักนี่ว่ะ ถ้าไม่พูดกันก็เฉย ๆ อยู่นี้ ใครจะมีอะไรก็ไม่รู้เรื่องกัน ต้องเอากันอย่างนี้ พูดให้รู้จัก ไม่ใช่พูดเพื่อต่อไต่ พูดแล้วก็หมด

ถาม ในกรณีที่จิตเดิมเป็นประภัสสรนี่ มันหลงผิดอะไรหรือเปล่า

ตอบ ไม่ได้ผิดอะไร ?...(ฟังไม่ชัดเสียงรัว)...รู้...ต้องเป็นอย่างนั้นถึงจะเป็นได้

ถาม ทีนี้ถ้ามันหลงประภัสสร

ตอบ ประภัสสรถ้าเราไปติดอยู่มันก็หลงด้วย จิตเป็นประภัสสรนี่มันใสสะอาด แจ๋วสะอาด **อย่าไปติดความสะอาดซิ ต้องข้ามไปให้หมด** อย่างที่ว่าจิตประภัสสรนี่เราไม่เคยมีนะ พูดถึงจิตประภัสสร

นี้คนเราก็ชอบอยากจะเป็นอย่างนั้น ว่ามันสูงสุดแล้ว ถ้าไปถึงขั้นสูงท่านว่า ทั้งหลายเหล่านั้น... เลิกไม่ก้าวไป...ไม่ถอยกลับ...ไม่หยุดอยู่ มันจะเป็นอย่างนั้น

ถาม แล้วความหมดความดับที่ท่านอาจารย์ว่าเมื่อกี้นี้ ดับการรู้ว่าได้ดับแล้ว ได้สงบแล้ว ได้ระงับแล้วนี่ ความรู้อันนี้ถ้าจะเกิดขึ้น เราจะรู้ได้ชัดแจ๋วไหมครับ

ตอบ รู้อะไร

ถาม รู้ว่าหมด...ระงับแล้ว

ตอบ รู้ซิ...รู้ได้ชัดแจ้งแล้ว ทำไมรู้ มันไม่ผิดนี่...มันหมด

ถาม คือกระผมหมายถึงว่าที่ว่าชัดแจ้งแล้ว ไม่ใช่ว่าเราไป ๆ มันก็ค่อย ๆ หายไป ๆ พออยู่มาวันหนึ่งเราก็บอกว่า เอ...มันคงหมดแล้วนะ

ตอบ ไม่ใช่...ไม่ใช่

ถาม ครับ...มันต้องชัดออกมาเลยว่า มันหมดแล้ว

ตอบ ใช่...ไม่มีอะไรที่จะสงสัยอีกตรงนั้น

ถาม ความสงสัยนี่ระงับแล้วมันชัดแจ้งมากด้วย

ตอบ ชัดแจ้งมาก ไม่ได้เกี่ยวข้องตรงนี้ มันหมดสิ้นแล้ว คือมันมีหลักสำคัญของมันอยู่ในนั้นแหละ มันมีหลักสำคัญของมันอยู่ จะเป็นเครื่องที่ยืนยันอันนั้นอยู่ รู้ขึ้นมาแล้วก็วางไว้อย่าถือไว้อีก ไม่ได้ยึดมั่นมันไว้ แต่ความรู้สึกมันมีอย่างนั้นแล้วมันก็วาง

ถ้ามันไม่วางมันก็ติดอยู่ตรงนั้นอีกแหละ คือว่ารู้ว่าไม่มีอะไร...มันหมด รู้ว่ามันหมดอย่างนั้นก็คือมันหมดในที่เกิดจากความรู้สึก มันก็ไม่มีอะไรอย่างนั้น มันมีแต่อาการ ฉะนั้น ที่จะพูดต่อไปมันก็เลยไม่มี ก็ท่านชักเอาอาการมาพูด เป็นอาการหรือรูปเปรียบเทียบเท่านั้น คือจะพูดให้คนรู้จักสมมติอันนี้ **จะเป็นวิมุตติก็ต้องเอาสมมติมารองมันเสียก่อน พูดให้รู้จักอันนั้น** ถ้าอย่างนั้นก็เลยต่างคนต่างนั่งเฉย ๆ เหมือนตุ๊กตา ไม่ต้องพูดอะไรกัน ถ้าเข้าไปถึงที่สุดมันก็ต้องเป็นของมันอย่างนั้น เรื่องสมมตินี้ก็เรียกว่ามันเกิดประโยชน์ที่พูดกันได้เท่านั้น ให้รู้เรื่องเท่านั้น จบตรงนั้นแล้วก็เลิกกันตรงนั้น ไม่ใช่ว่าจะไปถือเป็นหลักอะไรที่สำคัญมากมายแล้วยึดมั่นต่อไปอีก

ถาม มันจะติดต่อกันไม่ได้...

ตอบ ก็นั่นแหละก็เป็นยังงั้น

ถาม หมดปัญหาครับ

ตอบ วันนี้ได้พูดกันถึงแก่น

ถาม ถึงแก่นจริง ๆ ครับ

ตอบ ไปอยู่ที่บ้านก็ไม่เคยพูดถึงขนาดนี้ แต่ว่าพูดแล้วฟังแล้วก็เอาวางไว้ตรงนี้

ถาม ครับผม



ตอบ อย่าส่งไปทางนั้นทางนี้ เอาไว้ตรงนี้แหละไม่มีอะไร ธรรมะอันนี้กระทั่งปีก็ไม่ค่อยได้พูดอะไร โดยมากก็พูดเรื่องศีลธรรมห้ามคนขี้เมาเท่านั้นน่ะ พูดเรื่องศีลธรรมซึ่งมันเป็นของเปลือก ๆ ผิวเผินเท่านั้นเทศน์ให้มันกลับคืนมาทรงมนุษย์ไว้เท่านั้นแหละ ให้มันรับธรรมมะเท่านั้น ไม่มีอะไรเป็นมนุษย์เพื่อจะรับธรรมะของพระพุทธเจ้าของเรา อาตมาเคยบอกว่า ถ้าโยมมารับพรอาตมา อาตมาว่า อายุวัณโณ สุขัง พลัง อย่างนี้โยมจะเชื่อแล้วหรือ อาตมาเห็นโยมดูจะดีอกดีใจเหลือเกิน ถูกแล้วหรือยังล่ะ...ถามเขา อายุมาก วรรณะสวย ๆ มีมั้ย แล้วก็มีความสุขมาก ๆ มีมั้ย แล้วแก่ที่สุดอายุ ๗๐ - ๘๐ให้มีกำลังมาก ๆ เคยมีมั้ย...ไม่เคยมี ทำไมโยมถึงสาธุอย่างนี้ล่ะ อาตมาก็สงสัยเหมือนกัน แต่ก่อนก็ไม่ค่อยพิจารณา ทุกวันนี้พิจารณาแล้ว หรือจะโกหกโยมก็ไม่รู้ ให้อายในใจสักหน่อย อายุ วัณโณ สุขัง พลัง ไปหาครูบา-อาจารย์ทุกองค์ท่านก็ว่าอย่างนั้น โยมทุกกลุ่มก็สาธุกันทั้งศาลา อาตมาไม่ค่อยถนัดเสียแล้ว อันนี้ให้โยมเอาไปพิจารณาดูเสียก่อนอีกทีหนึ่ง บางคนมีอุปนิสัยมันก็รู้เหมือนกัน

ถาม แล้วก็เป็นความจริง เวลาพระให้พรนี่น่ะให้แต่โลก-

ธรรมทั้งนั้น ไม่ให้มรรคผล ไม่ได้ให้พรด้วยมรรคผลเลย

ตอบ ถ้าคนไม่ฉลาดแล้ว...ตายแล้ว...สาธุเอาโม้ด อาตมาบอกว่าอันนี้คือพูดกับเด็กให้มันมีใจมั่น เช่นว่า ลูกของเรามันไม่รู้จักอะไร บางทีเดินไปมันล้ม มันจะร้องไห้ เราก็ว่าอย่า...อย่า...ตะครุบหนู ๆ หนูมันจะเข้าปากไปแล้วเด็กมันจะร้องอยู่แล้วนะ มันก็เลยเปลี่ยนเป็นอุปาทานออกซะ เจ็บเสียหน่อยมันก็ไม่ร้องไห้...นี่เห็นไหม ที่นี้บางทีที่มันมากวนเรา เรารำคาญ...ตบเพียะเลย มันจะร้องไห้มั้ย...เราก็ว่า...ไม่ใช่ลูก ๆ ไม่ใช่หรอก แม่ตบยุงน่ะ ไปขอแบ่งกับมันเป็นสองซีก มันจะร้องไห้อยู่แล้วนึกว่าตีมันนะ แต่เราว่าแม่ตบยุงหรอก มันก็แบ่งให้ยุงครึ่งหนึ่ง เด็กมันจะร้องมันก็ไม่ร้อง มันแบ่งอุปาทานไปได้ นี่ธรรมของเด็ก ไม่ใช่ธรรมของผู้ใหญ่ จำเป็นที่จะต้องพูดอย่างนั้น ก็มีประโยชน์เหมือนกัน

บางกลุ่มเคยมา อย่างนักศึกษานี่ของรดน้ำมนต์ อาตมาว่า โยม...รดน้ำมนต์นี่มันดีกว่าเก่าไหม หรือเป็นยังไง อาตมาเคยรดให้คนอยู่นี่ ไอ้คนรดก็รดเรื่อย ๆ ไป ไอ้คนถูกรดก็รดเรื่อยไป ไม่เห็นมันเป็นอะไรกัน โยม...เย็นมั้ย...จะทำยังไง มันก็เย็น

ซินะ แต่ว่าอาตมาพูดถึงให้มันรู้เรื่องกันเสีย เหตุที่จะให้มันเกิดขึ้นมันเป็นเพราะอะไร ให้มันรู้เรื่องกันจะดีกว่าละมัง เราหลับตามาพรมน้ำมนต์กันเรื่อย ๆ ไป ก็เป็นคนตาบอดกันเรื่อย ๆ ไปเท่านั้นแหละ แต่พูดอยู่แต่ก็ทำให้เขาอยู่นะ ไม่งั้นเด็กมันร้องไห้...ผูกมันไว้ แล้วพยายามเลี้ยงให้มันโตด้วย

อาตมาก็พยายามแก้ไขทุกอย่าง ปีนี้พวกชาวภาคกลาง หรือชาวจังหวัดต่าง ๆ เคยมาวัดป่าพงหรือหลาย ๆ วัด ไปแสวงหาบุญกัน แต่เราดูคนแล้วไม่มีคนแสวงบุญหรอก บางคนก็แสวงบาปก็มี แสวงสนุกสนานก็มี แต่เขาก็ไม่รู้ตัวเขาหรอก เขาจัดเป็นบุญทั้งนั้น อาตมาว่าขอเตือนสติให้โยมนะ พูดกันวันนี้ ไม่ได้พูดกันนานแล้ว ตามอาตมาสังเกตดูว่า เรื่องพุทธศาสนาของเรานี้มันไม่ยาก...น้อย ๆ แต่เราฟังแล้วก็ข้ามมันไปซะ **สพฺพปาปสฺส อกรณํ...กุสลสฺสูปสมฺปทา... สจิตฺตปริโยทปนํ...** นี่คือหัวใจของพุทธศาสนา ให้โยมคิดดูซิ ที่เราทำมานี่น่ะทำตามคำพระหรือเปล่าหรือยังผิดพลาดอะไรอยู่

การไม่ทำบาปทั้งหลายมันเป็นหัวใจแล้ว ถ้าความชั่วทั้งหลายเราพยายามละลดไป ไอ้ความสบายความเมตตานี่ก็เกิดขึ้นมา มันเป็นสมาธิแล้ว

ตอนนั้นจิตมันก็ผ่องใส คือ ปัญญามันจะเกิด ทุกวันนี้ก็เรียกว่าทำแต่บุญก็จริงอยู่ **แต่ว่าไม่ค่อยละบาปกัน** ไม่เคยเห็นว่ามาแสวงหาละบาป ไม่เคยไปต้องแตะเลยไอ้เรื่องละบาปน่ะ มิฉะนั้นการทำขนาดใหญ่ก็ช่างเถอะ ถ้าไม่ละบาปแล้วไม่ใช่หัวใจพระพุทธศาสนา ยกตัวอย่างเช่นว่าทำบุญสุนทานกินเลี้ยงกันในงานบุญต่าง ๆ เมื่อพูดไม่ถูกคอกัน จับปืนมายิงโป้ง ตายคาที่เลย...เพราะอะไรนี่ นี่เพราะการไม่ละบาป...ไม่เห็นบาป แต่ทำบุญอยู่มันก็เป็นบุญ แต่ว่ามันไม่คุ้มค่า อย่างผ้าที่มันสกปรกมากที่สุด เราไปเห็นสีในร้านก็จะเอาไปย้อมผ้า มันก็ยิ่งไม่สวย เพราะผ้ามันไม่สะอาด ถ้าเราไปทำให้มันสะอาดเสียก่อนมันก็จะกินสีดีที่สุด มันจะเข้าเรื่องมัน เราที่ทำบุญไม่ละบาปนี่ก็เหมือนกันอย่างนั้น ก็ทำไปเลอะ ๆ เทอะ ๆ ไม่เห็นชัดในพุทธศาสนา ยิ่งหลงยิ่งงมงายไป

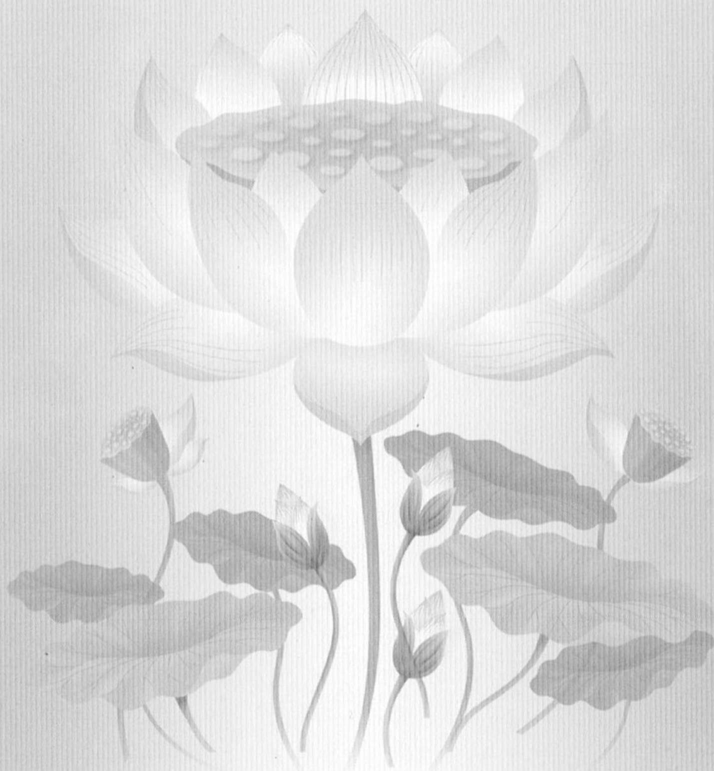
และก็คนในกลุ่มเดียวกัน ลอง ๆ ดูซิ เขาก็ทำบุญทุกวัน ๆ ทำไมมันเป็นยังงั้น ทำไมยังขโมยกันทำไมยังฆ่ากันอยู่ ศาสนาก็เป็นยังงั้นนะ อันนี้คือคนไม่รู้จักเขาก็เข้าใจอย่างนั้น ก็พวกเรานี่ทำบุญคือไม่เห็นบุญ ให้โยมพิจารณาดูซิ...ทำบุญแต่



ไม่ละบาป วันหลังมาแสวงหาละบาปจะดีกว่าละมัง นี่คือความเป็นจริง ท่านย่อมาที่สุดแล้วหัวใจพุทธศาสนาละนิดเดียวเท่านั้น พระไตรปิฎกไม่รู้ว่ากี่เล่ม แต่ท่านมาพูดถึง **หัวใจเท่านั้นให้ละบาป..ทำจิตเป็นกุศล แล้วปัญญาเกิดผ่องใส** เท่านี้เราก็ทำไม่ถูกจุด มันถึงไม่เกิดประโยชน์แก่พวกเรา

อาตมาไปสหรัฐฯ เข้าไปในกลุ่มพวกคริสต์ ไปอธิบายให้เขาฟัง ลูกศิษย์เขาก็แปลไป ก็พูดถึงเรื่องที่ว่า...มอง ๆ ดู มันจะมีทิฏฐิอะไรอยู่คนแก่ ๆ ฝรั่ง พอพูดไปเขาก็ยกมือขึ้นเลย เขาบอกว่าท่านเมืองไทยเป็นเมืองพุทธศาสนาอยู่แล้วทำไมขโมยแยะ ลูกศิษย์เขาแปลให้ฟัง อาตมาไม่รู้จักภาษาเขานี่ ก็บอกว่า อาตมายอมรับเลยโยม ๑๐๐ % เป็นอย่างนั้นจริง ๆ แต่ว่าที่ขโมยมันแยะไม่ใช่ศาสนา ...มันคน คนที่สอนศาสนาก็ห้าม ตัวศาสนาคำสั่งสอนก็ห้าม ไม่ใช่ศาสนาขโมย คนมันขโมย อาตมาเลยถามย้อนไป ในสหรัฐฯ น่ะมีกฎหมายมั้ย มีครับ...ขโมยของกันผิดมั้ย ฆ่ากันผิดมั้ย...ผิดครับ มีขโมยมั้ยในเมืองนี้...มีครับ นั่นแหละกฎหมายเขาห้ามอยู่ แต่คนมันขโมยนี่....ฯลฯ

ท่านเว่ยหล่าง
พระสังฆปริณายก องค์ที่ ๖
ในนิกายเซน
(พ.ศ. ๑๑๘๑ - พ.ศ. ๑๒๕๗)



ท่านเว่ยหล่าง
พระสังฆปริณายก องค์ที่ ๖ ในนิกายเซน

เกิดสมัยราชวงค์ถัง
เมื่อ พ.ศ. ๑๑๘๑
บิดาเป็นชาวเมืองฟันยาง

ได้รับจีวรและบาตรจากพระสังฆปริณายก องค์ที่ ๕ เมื่ออายุ ๒๔ ปี (พ.ศ. ๑๒๐๕) และได้บรรพชาอุปสมบทเมื่ออายุ ๓๙ ปี (พ.ศ. ๑๒๒๐) ณ วัดฟัดฉิ่น ในมณฑลกวางตุ้ง โดยมีภิกษุเยนซุงเป็นพระอุปัชฌาย์

ท่านมรณภาพเมื่อ ปี พ.ศ. ๑๒๕๗
รวมสิริอายุได้ ๗๖ ปี

ธรรมะบางตอน

จาก

สูตรของเว่ยหล่าง

แปลโดย

พุทธทาสภิกขุ





สรรพสิ่งที่มีรูป หรือมีความปรากฏกิริยา ย่อมเป็นอนิจจังและเป็นมายา



เราไม่ควรตัดสินใครว่าเป็นอย่างไร ด้วยการเอารูปร่างภายนอกเป็นประมาณ



คนเราควรจะใช้จิตของตน ในวิถีทางที่มันจะเป็นอิสระได้จากเครื่องข้องทั้งหลาย



เมื่อความประสงค์แห่งการมา เป็นความประสงค์เพื่อจะฟังธรรมแล้ว ก็จงระงับใจไม่ให้คิดถึงสิ่งใด ๆ แล้วทำใจให้ว่างเปล่า เมื่อนั้นข้าพเจ้าจึงจะสอนท่าน



เมื่อธงริ้วกำลังถูกลมพัดสะบัดพลิ้ว ๆ อยู่ในสายลม ภิกษุสองรูปเกิดโต้เถียงกันขึ้นว่า สิ่งที่กำลังไหวสั่นระรัวอยู่นั้นได้แก่ ลมหรือได้แก่ธงนั้นเล่า เมื่อไม่มีทางที่จะตกลงกันได้ อาตมาจึงเสนอข้อตัดสินให้แก่ภิกษุสองรูปนั้นว่า **ไม่ใช่ลม**

หรือธงทั้งสองอย่าง ที่แท้จริงที่หวั่นไหวจริง ๆ นั้นได้แก่ จิต ของภิกษุทั้งสองรูปนั้นเองต่างหาก



ก็การที่เพียงแต่พูดกันถึงอาหาร ย่อมไม่อาจบำบัดความหิวได้ฉันใด ในกรณีของบุคคลผู้เอ่ยถึงปรัชญาแต่ปากก็ไม่อาจขจัดความมืดบอดได้ฉันนั้น เราอาจพูดกันถึงเรื่องสุญญตา (ความว่าง) เป็นเวลาตั้งแสนกัลป์ก็ได้ แต่ว่าลำพังการพูดอย่างเดียว ไม่สามารถทำให้เราเห็นแจ่มแจ้งในจิตเดิมแท้ได้



สิ่งที่พวกคนเขลาพากันเพียงแต่พูดถึงเปล่า ๆ ปลี้ ๆ **สิ่งนั้นคนมีปัญญาได้นำมาปฏิบัติด้วยจิตใจของเขาเกิดมรรคเกิดผลจนได้ ยังแถมมีคนเขลาอีกพวกหนึ่งซึ่งนั่งนิ่ง ๆ เงียบ ๆ และพยายามที่จะทำจิตของตนให้ว่างเขาเว้นการคิดสิ่งใด ๆ หมด** เมื่อเขามีความเห็นนอกลู่นอกทางเช่นนี้แล้ว ก็เป็นการยากที่เราจะกล่าวถึงเขาว่าอย่างไรให้ถูกต้อง



ความคิดที่ผ่านเข้าออกที่ทำจิตให้ติดในอารมณ์นั้น คือ กิเลส



ขึ้นชื่อว่าใจ เป็นสิ่งที่ควรได้รับการจัดวางไว้ในกรอบ

ของการปฏิบัติ **ชนิดที่มันจะเป็นอิสระจากอารมณ์**



สูตรและปิฎกทั้งสิ้น ทั้งหมดถูกจำแนกไว้เป็นชั้น ๆ ก็เพื่อให้เหมาะกับความต้องการและอุปนิสัยของบุคคลผู้มีอินทรีย์ยิ่งหย่อนกว่ากันเป็นชั้น ๆ นั่นเอง



คำพร่ำสอนของเพื่อนผู้คงแก่เรียนและใจอารี ก็ยังอาจเป็นหมันไร้ประโยชน์ได้เหมือนกัน ถ้าหากว่าเราทำไม่ถูกหลงงมงายเสียแล้ว โดยคำสอนที่ผิด เราควรเพ่งจิตของเราด้วยปัญญาตัวจริง



จิตบริสุทธิ์นั้นจะหาพบได้ภายในจิตอันไม่บริสุทธิ์ของเรานั่นเอง



การที่เมื่อใช้จิตนั้นทำหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่งก็ไม่เผลอทำจิตนั้นให้มืดมัวเสียรูปไป



เมื่อพวกคนที่ไร้ปัญญากำลังพากันท่องนามของพระอามิตาภะ และอ้อนวอนขอให้ได้เกิดในแดนบริสุทธิ์อยู่นั้น คนฉลาดก็พากันชำระใจของเขาให้สะอาดแทน เพราะเหตุว่าตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้นั้นมีอยู่ว่า “เมื่อใจบริสุทธิ์แดนแห่งพระพุทธเจ้าก็บริสุทธิ์พร้อมกัน”





ผู้ใดอยากทำการปฏิบัติ (ทางจิต) จะทำที่บ้านก็ได้



สำหรับหลักแห่งการกตัญญูกตเวทีนั้น เราอุปัฏฐากบิดามารดารับใช้ท่านอย่างฐานลูก



สิ่งที่ฟังแล้วไม่ไพเราะหู นั้นคือคำตักเตือนอันจริงใจของผู้เตือนที่แท้จริง



การเถียงกันย่อมหมายถึงความดิ้นรนจะเป็นฝ่ายชนะ ย่อมเสริมกำลังให้แก่ความยึดมั่น ถือมั่น ว่าตัวตน และย่อมจะผูกพันเราไว้กับความยึดถือ ด้วยความสำคัญว่าตัวตน ว่าสัตว์ ว่าชีวะ ว่าบุคคล



"ความไม่ตกอยู่ภายใต้วิสัยของอารมณ์" นั้น หมายถึงความไม่ถูกอารมณ์ดึงดูดเอาไป ในเมื่อได้สัมผัสกันเข้ากับอารมณ์



"ความไม่เป็นไปตามอำนาจของวิตก" นั้น หมายถึงความไม่ถูกลากเอาไปโดยความคิดอันแตกแยกแต่อย่างใดอย่างหนึ่ง ในขณะที่กำลังบำเพ็ญภาวนาทางจิต



"ความไม่ข้องติด" นั้น หมายถึง ลักษณะเฉพาะแห่งจิตเดิมแท้ของเรานั่นเอง



สิ่งทุกสิ่ง ไม่ว่าดีหรือเลว สวยงามหรือน่าเกลียด ควรจัดเป็นของว่างอย่างเดียวกัน

แม้ในขณะที่โต้เถียงและทะเลาะวิวาท เราควรประพฤติต่อเพื่อนและศัตรูของเราอย่างเดียวกัน และไม่มีการนึกถึงการแก้เผ็ด

ในการฝึกความนึกคิดของตนเอง จงปล่อยให้อดีตเป็นอดีต ถ้าเราเผลอให้ความคิดของเราเป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคต มาจัดติดต่อกันเป็นห่วงโซ่แล้ว ก็หมายความว่าเราจับตัวเองใส่กรงขัง

ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราไม่ยอมให้ใจของเราข้องติดอยู่ในสิ่งใด ๆ เราจะลุถึงความหลุดพ้น เพื่อผลอันนี้ เราจึงถือเอา "ความไม่ข้องติด" ว่าเป็นหลักหรือต้นตออันเป็นประธานสำคัญ

การทำตัวเราเองให้เป็นอิสระจากการถูกดึงดูดไปตามอารมณ์ภายนอกนี้เรียกว่า "ความไม่ตกอยู่ภายใต้วิสัยของอารมณ์"



เราไม่ยอมให้สิ่งเหล่านี้มามีอิทธิพลครอบงำในการที่ใจของเราจะทำหน้าที่ของมัน แต่ว่ามันเป็นความผิดอย่าง



ใหญ่หลวงในการบีบบังคับใจไม่ให้คิดอะไรเสียหมด เพราะแม้เราจะทำได้สำเร็จในการบังคับเช่นนั้น และเราดับจิตลงไปในขณะนั้น เรายังคงต้องเกิดใหม่ ในภพใดภพหนึ่งอยู่ดี



ตลอดเวลาที่เราขับไล่อกุศลวิตกออกไปเสียให้สิ้นเชิง มันก็ไม่มีอะไรเหลืออยู่ในตัวเรา นอกจากความบริสุทธิ์อย่างเดียว

และมีจิตสงบได้ในทุก ๆ กรณีที่แวดล้อมเข้ามาจากภายนอก ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายข้างดี หรือเป็นอย่างใดมา การกัมมัฏฐานภาวนานั้น หมายถึงการเห็นชัดแจ้งในภายในต่อ "ความแน่วไม่หวั่นไหว" ของจิตเดิมแท้



สมาธิหมายถึงการได้รับศานติในภายใน ถ้าเราพัวพันอยู่กับอารมณ์ภายนอก จิตภายในก็จะปั่นป่วน เมื่อเราหลุดจากการพัวพันด้วยอารมณ์ภายนอกทุกอย่างแล้ว จิตก็จะตั้งอยู่ในศานติ



ผู้ที่สามารถรักษาจิตของตนไว้ไม่ให้ปั่นป่วนได้ ไม่ว่าจะอยู่ในท่ามกลางสิ่งแวดล้อมชนิดไหนหมด นั่นแหละชื่อว่าได้บรรลุถึงสมาธิ



ไม่ว่าสถานการณ์อันใดจะเข้ามาแวดล้อมใจ ก็ไม่ถูกทำให้เปื้อนด้วยวัตถุกามารมณ์อันน่าขยะแขยง ด้วยความทะเยอทะยานอยากและตัณหา นั่นแหละคือคุณชาติอันประเสริฐสุดของการได้เกิดมาเป็นคน



ในภายใน เราบังคับใจของเราเอง ภายนอก เรานอบน้อมต่อผู้อื่น นี่แหละคือวิถีทางแห่งการถือที่พึ่งภายในตัวเราเอง



โดยการเอนอิงจิตของเราลงไปบนสิ่งชั่ว นรกก็เกิดขึ้น โดยการเอนอิงจิตของเราลงไปบนการกระทำกรรมดี สวรรค์ก็ปรากฏ



ที่ว่าสมาธิตั้งมั่นนั้น ที่จริงมิใช่สมาธิอะไรเลย คำสอนที่ถูกต้องนั้นคือ ให้บำเพ็ญปัญญาคู่กันไปกับสมาธิโดยไม่แยกกัน



พระธรรมเป็นของกระจ่างเต็มที่อยู่เสมอ ใจของท่านต่างหากซึ่งไม่กระจ่าง พระสูตรนั้นไม่มีข้อความที่น่าฉงนเลย แต่ใจของท่านต่างหากที่ทำให้พระสูตรนั้นเป็นของชวนฉงนไป



ท่านไม่ต้องหลับตาหรืออุดหูของท่านเพื่อหลีกอารมณ์



ภายนอก ท่านก็สามารถเข้าถึงพุทธภาวะได้โดยจัง ๆ หน้ากับอารมณ์



เมื่อสิ่งเหล่านี้มีอยู่ในเราเองแล้ว เรื่องของมันก็คือ ทำให้เห็นแจ้งออกมา ไม่ใช่เที่ยววิ่งแสวงหา

วิธีที่ฉันสอนลูกศิษย์ของฉัน **ก็ปลดปล่อยเขาให้พ้นจากความเป็นทาสของตัวเขาเอง ด้วยวิธีต่าง ๆ แล้วแต่จะเห็นควร** การเรียกชื่อเป็นอย่างนี้อย่างนั้นไม่เกิดอะไรดีขึ้นมา นอกจากเป็นเพียงเครื่องมือที่นำมาใช้แทนเพียงชั่วคราวเท่านั้น



ความไม่ยึดติดเป็นหลักเบื้องต้น การรู้จักเจ้าของก็คือความตระหนักชัด



ถ้าท่านมีความหลงผิดและไม่สามารถตระหนักชัดภาวะที่แท้แห่งจิตได้ ท่านควรขอคำแนะนำจากสหายผู้คงแก่เรียนและใจบุญ





หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นได้เนื่องจาก
คุณความดีของท่านอาจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์

หนังสือ อกฺขาตาโร ตถาคตา เล่มนี้ ได้จัดพิมพ์ขึ้นเป็นครั้งแรก
ในโอกาสอายุครบ ๘๔ ปี
ของ ฯพณฯ สัญญา ธรรมศักดิ์ โดยผู้รวบรวม
จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม และบริษัทปูนซิเมนต์ไทย จำกัด
ได้ขอร่วมพิมพ์ด้วยอีก ๑๐,๐๐๐ เล่ม
มอบให้ท่านแจกเป็นธรรมทาน เมื่อวันที่ ๕ เมษายน ๒๕๓๔

โดยได้รับอนุญาตจาก ฯพณฯ สัญญา ธรรมศักดิ์
และผู้รวบรวม
บริษัทเงินทุนหลักทรัพย์ จี เอฟ จำกัด จัดพิมพ์แจก
เป็นธรรมทาน
เนื่องในโอกาสครบรอบ ๒๕ ปีของบริษัท
วันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๓๔
จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม

มูลนิธิออมสินเพื่อสังคม พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
ธันวาคม ๒๕๔๗
จำนวน ๑๐๐,๐๐๐ เล่ม



๘๔๐๐๐ พระธรรมขันธ์

๓





ISBN 974-9697-46-4

9 789749 697467